

No 18

1月23日(月)

~ 1月29日(日)

提出日

12月20日(火)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
23	(月)	●ごはん ▲いわしのかば焼き ■揚げ里芋 ◆小松菜のピーナツ和え ▼呉汁 ○ヨーグルト △牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 34.3g】 【脂質 22.6g】 【食塩相当量 2.5g】 ●米 麦 ▲まいわし 酒 しょうが でんぷん 小麦粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 かつお・さばぶし ■さいとも でんぷん 油 ◆こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん ピーナツ ▼豚肉 だいこん にんじん じゃがいも ごぼう ながねぎ 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし 大豆 ○ヨーグルト △牛乳		A B 弁当
24	(火)	●焼きそば ▲鶏肉のから揚げ ■白菜ハムスープ ◆ゼリーポンチ ▼牛乳 【エネルギー 783kcal】 【蛋白質 34.1g】 【脂質 29.3g】 【食塩相当量 2.5g】 ●中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン 焼きそばソース こしょう サラダ油 あおのり ▲とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぷん 小麦粉 油 ■はくさい にんじん ハム ベーコン ながねぎ しょうゆ 酒 塩 豚肉スープ でんぷん ◆カクテルゼリー なつみかん缶 もも缶 バイン缶 キウイ 砂糖 ▼牛乳		A B 弁当
25	(水)	●発芽玄米ごはん ▲豆腐ハンバーグ ■かんぴょうのごま酢あえ ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 34.1g】 【脂質 22.3g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 発芽玄米 ごま ▲とり肉 豚肉 豆腐 にんじん ながねぎ チーズ 卵 牛乳 でんぷん 酒 みりん 三温糖 しょうゆ もやし ピーマン たけのこ こしょう 塩 サラダ油 ■かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま きび砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 ◆生揚げ えのきたけ ながねぎ こまつな 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼オレンジ ○牛乳		A B 弁当
26	(木)	●高菜と豚肉のピラフ ▲たらのマスタードソース ■キャベツ・海藻のサラダ ◆ABCスープ ▼りんごゼリー ○牛乳 【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 42.6g】 【脂質 20.0g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 バター 豚肉スープ しょうゆ 酒 たかな漬 豚肉 えび たまねぎ にんじん ごぼう サラダ油 にんにく しょうが 豆板 醬 塩 薄口しょうゆ ▲まだら こしょう 小麦粉 白ワイン オリーブ油 バター たまねぎ パセリ 粒マスタード ワインビネガー 塩 こしょう 豚肉スープ ■えだまめ 海藻ミックス キャベツ こまつな にんじん 酢 サラダ油 三温糖 塩 こしょう しょうゆ ◆かにかまぼこ マカロン セロリー にんじん たまねぎ 大豆 チンゲンサイ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚肉スープ ▼りんごゼリー ○牛乳		A B 弁当
27	(金)	●ココア揚げパン ▲カレーポトフ ■じゃことひじきの春雨サラダ ◆はちみつレモンゼリー ▼牛乳 【エネルギー 822kcal】 【蛋白質 27.7g】 【脂質 34.3g】 【食塩相当量 2.8g】 ●コッペパン 油 砂糖 ココア ▲じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ かぶ ベーコン うずら卵 薄口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 豚肉スープ ■はるさめ だいずもやし きゅうり こまつな ひじき しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう ごま ちりめんじゃこ ◆レモンゼリー ▼牛乳		A B 弁当

発注の関係があり、冬休みに入る前に3週続けて予約をとらせて頂きました。冬休み前の献立表・予約票の配布は今回で最後になります。回収の期日が短くてごめんなさい！ご協力お願いします！！

2023年の節分は2月3日。恵方巻は南南東のやや南。この方向を向き、願い事をしながら無言で一気に！

昨年と同じようなことを書きましたが...節分は、必ず2月3日ではなく、2月2日になる年もあるそうです!!
天文学的には難しいことはズラズラ...あるようですが...
節分は、その名の通り、季節の分かれ目。
ちなみに...2022~2024は2月3日ですが、2025年、2029年の節分は2月2日節分になるそうです！



		Aメニュー	Bメニュー	
30	(月)	代 休		A B 弁当
31	(火)	●青豆ごはん ▲レンコン入り手作りコロッケ ■梅おかか和え ◆けんちん汁 ▼ブルーベリーゼリー ○牛乳 【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 27.3g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 3.2g】 ●青大豆 米 麦 こんぶ 塩 薄口しょうゆ 酒 ごま ▲れんこん じゃがいも ハム たまねぎ バター 塩 こしょう チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ■キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ みりん 砂糖 梅干し かつおぶし ◆生揚げ ごぼう こんにやく ちくわぶ にんじん ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし ながねぎ こまつな ▼ブルーベリーゼリー ○牛乳		A B 弁当
1	(水)	●カレーうどん ▲チョコチップ入り蒸しパン ■マンナンサラダ ◆パイナップル ▼牛乳 【エネルギー 796kcal】 【蛋白質 26.8g】 【脂質 26.7g】 【食塩相当量 3.9g】 ●うどん 豚肉 たまねぎ にんじん なたと ふ ながねぎ こまつな サラダ油 カレールーウ カレー粉 しょうゆ みりん 酒 かつお・さばぶし でんぷん ▲むしパンミックス ベーキングパウダー チョコレート 砂糖 豆乳 牛乳 生クリーム 卵 ■海藻ミックス こんにやく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう 薄口しょうゆ 塩 ごま油 サラダ油 酢 砂糖 ◆バイン ▼牛乳		A B 弁当
2	(木)	●五目ごはん ▲さばのごまだれ焼き ■おろし和え ◆すまし汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 32.1g】 【脂質 31.0g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 こんぶ しょうゆ 酒 とり肉 油揚げ ごぼう にんじん 三温糖 塩 かつお・さばぶし ▲さば みりん しょうゆ 砂糖 酒 塩 こしょう ごま ■だいこん こまつな にんじん なめこ かつおぶし しょうゆ みりん ◆豆腐 なたと ながねぎ わかめ 卵 薄口しょうゆ 塩 かつお・さばぶし ▼オレンジ ○牛乳		A B 弁当
3	(金)	●黒糖パン ▲ブルーベリージャム ■さつま芋シチューパイ包み ◆鶏肉のハーブ焼 キャベニン添え ▼アセロラゼリー ○牛乳 【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 27.3g】 【脂質 36.8g】 【食塩相当量 1.8g】 ●黒糖パン ▲ブルーベリージャム ■とり肉 さつまいも にんじん たまねぎ にんにく でんぷん 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 豚肉スープ 生クリーム バター パインシード サラダ油 マッシュルーム ◆とり肉 白ワイン 塩 こしょう バジル 米粉 オリーブ油 チーズ キャベツ にんじん ▼アセロラゼリー ○牛乳		A B 弁当

● 節分の豆知識 ●
Q: そもそも節分で豆をまくのはなぜ?
A: 人間の命を支える五穀の中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたから。
Q: 節分には必ず炒った豆を使うのはなぜ?
A: 「魔(ま)を滅(め)する=豆」という意味も込められていて、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じると言われていたそうです。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%