



## ★あけましておめでとうございます★

一月から二月は一年で最も寒い時期です。しっかり食べ、体の体温を上げることが大切です。

食べ物の中でも、ごぼう・人参・生姜など土の中で育つ野菜は身体を温める作用があります。

体を温めることによって免疫力も上がるため、風邪の予防にもつながります。

寒さ対策をしっかり行い、風邪を引かずに過ごせるよう、バランスの良い食事を心がけましょう！！



## ★1月・・・旬の食べ物★

白菜 小松菜 れんこん  
ほうれん草 ブロッコリー  
キャベツ まぐろ

好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！！

<給食業者> 月：ナフス南(株) 火水金：(株)万福

11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<b>成人の日</b> 		① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米
		② チキンカツ	② 鶏肉	② ダツカルピ風	② 鶏肉 玉ねぎ ニラ キャベツ 焼肉のタレ	② 鶏の海苔巻き唐揚げ	② 鶏肉	② 白身魚の磯辺フライ	② 白身魚の磯辺フライ
		③ ポークチャップ	③ 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆	③ とんかつ	④ ジャーマンポテト	③ ツナと葉菜の Pasta	③ スパゲティ 玉ねぎ 小松菜 ツナ	③ 豚ニラ炒め	③ 豚肉 ニラ 玉ねぎ もやし
		④ ひじきの煮付	④ ひじき 人参 あげ	④ ジャーマンポテト	⑤ 海鮮シューマイ	④ たこ焼	④ 小麦 キャベツ タコ 卵成分 青ねぎ	④ おさつスナックフライ	④ さつま芋 ジャガ芋 乳成分
		⑤ 木の葉しんじょの煮付	⑤ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 豆腐 おから 魚肉 卵成分 さば	⑤ 海鮮シューマイ	⑥ コイン人参の煮付	⑤ 大根と豚肉の煮物	⑤ 大根と豚肉の煮物	⑤ カリフラワーのカレービュル	⑤ カリフラワーのカレービュル
⑥ りんご缶	⑥ りんご	⑥ コイン人参の煮付	⑦ パイン缶	⑥ カットコーン	⑥ コーン	⑥ 人参かまぼこ	⑥ 人参かまぼこ		
エネルギー	418 kcal	エネルギー	405 kcal	エネルギー	425 kcal	エネルギー	389 kcal	エネルギー	389 kcal
たんぱく質	12.9 g	たんぱく質	11.5 g	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	9.4 g	たんぱく質	9.4 g
脂質	10.2 g	脂質	9.1 g	脂質	10.7 g	脂質	8.4 g	脂質	8.4 g
炭水化物	66.3 g	炭水化物	66.9 g	炭水化物	68 g	炭水化物	66.8 g	炭水化物	66.8 g
食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.2 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.2 g	食塩相当量	1.2 g
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米			① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② 肉じゃが	② 豚肉・玉葱・じゃがいも・人参・糸こんにゃく・グリーンピース	② 和風煮込みハンバーグ	② 鶏肉 玉ねぎ	② さばの照焼	② さば			② ブルコギ風	② 牛肉 玉ねぎ もやし ビーマン
③ 揚げキョーザ	③ 小麦粉・キャベツ・玉葱・豆腐・にら・カキエス	③ 鶏とインゲンの甘辛炒め	③ 玉ねぎ インゲン 鶏肉	③ 星型ポテト	③ ジャガ芋			③ メンチカツ	③ ビーマン(赤) 焼肉のタレ
④ みかん缶	④ みかん	④ 和風パンネ	④ パンネ 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン	④ 大根とこんにゃくの土手煮風	④ 大根 豚肉 こんにゃく 青ねぎ			④ シューマイ	④ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分
エネルギー	kcal	エネルギー	422 kcal	エネルギー	387 kcal			エネルギー	469 kcal
たんぱく質	g	たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	10.2 g			たんぱく質	12 g
脂質	g	脂質	9.8 g	脂質	10.4 g			脂質	15.3 g
炭水化物	g	炭水化物	67.7 g	炭水化物	59.8 g			炭水化物	68.3 g
食塩相当量	g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.4 g			食塩相当量	1.6 g
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米			① カレーライス	① 豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱
② チキン味噌カツ	② 鶏肉・衣(パン粉・大豆粉)・一部に乳成分を含む	② 牛肉と野菜のオイスター炒め	② 牛肉 玉ねぎ もやし ビーマン(赤) ブロッコリー	② 鶏の唐揚げ	② 鶏肉			② いちごゼリー	② チーズ 白米 発芽玄米
③ 大根ソテー	③ 大根・人参	③ 三角チーズポテトフライ	③ ジャガ芋 乳成分	③ 野菜炒め	③ ほうれん草 玉ねぎ コーン 人参				② いちご果汁 水飴
④ インゲンの胡麻和え	④ インゲン・白胡麻	④ チキンナゲット	④ 鶏肉 卵成分 乳成分	④ 南瓜のそぼろ煮	④ 南瓜 鶏肉 枝豆				
⑤ わらびもち	⑤ 砂糖・きなこ(大豆)・本麻粉	⑤ ごぼうサラダ	⑤ ごぼう 人参 ツナ コーン	⑤ 厚揚げの煮付	⑤ 厚揚げ				
エネルギー	kcal	エネルギー	430 kcal	エネルギー	390 kcal			エネルギー	516 kcal
たんぱく質	g	たんぱく質	10.4 g	たんぱく質	10.8 g			たんぱく質	11.5 g
脂質	g	脂質	12.8 g	脂質	9.1 g			脂質	10.3 g
炭水化物	g	炭水化物	64.5 g	炭水化物	64.5 g			炭水化物	91.4 g
食塩相当量	g	食塩相当量	1 g	食塩相当量	1.6 g			食塩相当量	2.3 g

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。

尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。