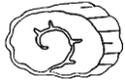


行事食について

年中行事には、昔から受け継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

【おせち料理】

伊達巻き



巻物に似た形から、文化・学問・教養を持つことを願ったといわれています。

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

こぶ巻き



『喜ぶ』の言葉にかけた縁起物です。昔は祝儀に用いられました。

黒豆



まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いが込められています。

かずのこ



にしんの卵で、数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



田んぼに小いわしの肥料をまいたことから田づくりと呼ばれ、豊作を願います。

1月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>今月の地場産品</p> <p>たまねぎ じゃがいも ぶたにく</p> <table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>619kcal</td> <td>801kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.6g</td> <td>31.3g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>19.1g</td> <td>25.8g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	619kcal	801kcal	たんぱく質	27.6g	31.3g	脂 質	19.1g	25.8g	<p>14</p> <p>スパゲッティナポリタン ハムサラダ ベビーチーズ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>16</p> <p>ブランパン クリームシチュー プレーンオムレツ フレンチドレッシングサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>17</p> <p>わかめごはん いもだんご汁 いわしの梅煮</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	619kcal	801kcal															
たんぱく質	27.6g	31.3g															
脂 質	19.1g	25.8g															
赤	～おもに体をつくる食べもの	ウインナー ハム チーズ 牛乳	豆腐 とり肉 豚肉 ハム 牛乳	ウインナー 卵 ハム 牛乳	わかめ 油揚げ いわし 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	大根 人参 長ネギ 干しいたけ 梅干し												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	スパゲッティ バター 米油 砂糖 オリーブオイル イタリアンドレッシング	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 オリーブオイル 植物油脂 米油	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖												
	<p>20</p> <p>きんぴらごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>21</p> <p>ちゃんこうどん ごまポテトサラダ 小魚</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>22</p> <p>ごはん もずくのみそ汁 肉だんご 水菜のいそ和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>23</p> <p>たまごパン コンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>24</p> <p>中華丼 もやしのナムル</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ 小魚 牛乳	もずく 油揚げ みそ とり肉 豚肉 ハムのり 牛乳	豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳												
緑	ごぼう いんげん 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	長ネギ 玉ねぎ もやし 水菜	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり												
黄	ごはん 麦 米油 ごま油 長いも 春雨 植物油脂 春巻きの皮 砂糖	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖 でん粉	ごはん パン粉 植物油脂 砂糖 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉												
	<p>27</p> <p>ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 切干大根の和え物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>28</p> <p>焼きそば わかめスープ ぶどうゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>29</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみぞれ煮 白菜のおかか和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>30</p> <p>まるパン ウインナースープ ハンバーグ マッシュポテト</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>31</p> <p>ミートボールカレーライス コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	厚揚げ みそ さば かつお節 牛乳	ウインナー とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	玉ねぎ 大根 白菜 水菜	白菜 玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし												
黄	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 砂糖	パン でん粉 米油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 生クリーム	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 米油 イタリアンドレッシング												

【今月の食育目標:かぜに負けない体をつくろう】バランスのよい食事、適度な運動、うがい・手洗い、十分な睡眠などに気を付けて、かぜに負けない体をつくります。

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。