

# 1月予定献立表

木本共同調理場



日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム
12 火	ドライカレー	ツナとポテトのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 じゃが芋 バター サラダ油 マヨネーズ	人参 胡瓜 玉葱 ビーマン にんにく	783 kcal 23.2 g 167 mg
13 水	ごはん	ミートソーススパゲティ チャウダースープ	牛肉 豚肉 ウィンナー 牛乳	米 スパゲティ じゃが芋 小麦粉 片栗粉 サラダ油	人参 パセリ 玉葱 セロリ 生姜 にんにく	847 kcal 25.5 g 103 mg
14 木	ごはん 	熊野産鯛のカレームニエル ポイル ブロccoli 豚汁	真鯛 豚肉 豆腐 みそ かつお節	米 じゃが芋 小麦粉 サラダ油	ブロッコリー 人参 葉葱 玉葱 ごぼう にんにく	745 kcal 30.6 g 86 mg
15 金	ごはん 	美熊野牛すきやき風煮物 大根サラダ	牛肉 豆腐 竹輪	米 こんにゃく 三温糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 葉葱 白葱 白菜 大根 胡瓜	792 kcal 17.6 g 147 mg
18 月	ごはん	厚揚げの味噌炒め れんこんのしゃきしゃき酢	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	米 三温糖 ごま油 サラダ油 片栗粉 ごま	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 胡瓜 生姜	737 kcal 21.2 g 187 mg
19 火	ごはん	ポークビーンズ コールスローサラダ 味付け海苔	豚肉 ウィンナー ハム 大豆 味付けのり	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 玉葱 トマト キャベツ 胡瓜	766 kcal 20.6 g 85 mg
20 水	ごはん	鮭の幽庵(ゆうあん)焼き 大根なます 根菜汁	鮭 豚肉 ツナ 厚揚げ みそ かつお節	米 三温糖	人参 金時人参 葉葱 大根 玉葱 ごぼう 新姫 柚子	739 kcal 34.2 g 99 mg
21 木	🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏 中間テスト・給食はありません 🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏					
22 金	わかめご飯	じゃがいも鶏肉の煮物 ほうれん草のごまマヨネーズ和え	鶏肉 竹輪 わかめ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 マヨネーズ ごま	人参 ほうれん草 玉葱	728 kcal 19.1 g 92 mg
25 月	ごはん	ちくわの二色揚げ 小松菜のおひたし 五日金平	鶏肉 竹輪 平天 青のり かつお節	米 こんにゃく 小麦粉 三温糖 大豆油 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 赤しそ	745 kcal 26.2 g 152 mg
26 火	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉 うずら卵 大豆 しらす	米 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油 大豆油	人参 チンゲン菜 白菜 玉葱 筍	751 kcal 21.5 g 118 mg
27 水	ごはん	かつおの胡麻みそからめ 野菜炒め	かつお 豚肉 みそ	米 ごま 片栗粉 三温糖 サラダ油 大豆油 ごま油	人参 チンゲン菜 キャベツ ピーマン 玉葱 生姜	816 kcal 33.6 g 107 mg
28 木	ピビンバ(紀和牛) 	豆腐のスープ	牛肉 卵 豆腐	米 じゃが芋 ごま 片栗粉 三温糖 サラダ油	ほうれん草 人参 パセリ 大根 にんにく	838 kcal 20.7 g 106 mg
29 金	ごはん 	熊野地鶏のつくね松風焼き 粉吹き芋 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 卵 牛乳 あげ みそ かつお節	米 じゃが芋 ごま パン粉 三温糖	人参 葉葱 白菜 玉葱	755 kcal 32.3 g 100 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## あけましておめでとうございます

20日 幽庵焼きについて・・・魚や鶏肉などをしょうゆ、みりん、酒に香酸柑橘(ゆず、かぼす、すだちなど)を加えた幽庵地と呼ばれる液に漬け込んだあと焼く懐石料理のひとつで 創案者の江戸時代の茶人、北村幽庵(きたむらゆうあん〈柚庵・佑庵・幽安〉)の名前が付けられています。今回は柚子と熊野の特産、新姫を使用しています。

いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、手洗い、うがい、マスク。そして食事をしっかりとること、ぐっすり眠ってストレスや疲れをためないことが大切です。自分のため、みんなのために引き続き一人ひとりが感染予防につとめましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、体調をくずしやすい時期です。規則正しい食生活と適度な運動を心がけましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ



よくかんで  
味わって食べる

がむ がむ

主食とおかずを  
バランスよく食べる

調味料はひかえ  
めに

腹八分目を  
心がける

食べ過ぎない



