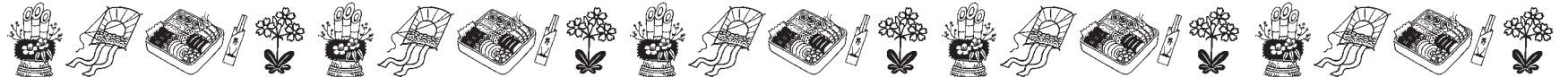
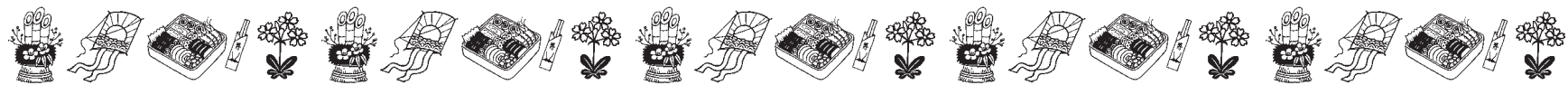


日 (曜日)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	15日 (火)
栄養量	エネルギー795kcal, たんぱく質28.2g	エネルギー760kcal, たんぱく質29.4g	エネルギー826kcal, たんぱく質38.2g	エネルギー917kcal, たんぱく質30.3g	エネルギー911kcal, たんぱく質30.4g	エネルギー825kcal, たんぱく質32.1g
献立名	ごはん ①煮しめ ②千草焼き ③黒豆の甘煮 ④ぞう煮風みそ汁 ⑤ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め ②アスパラガスの中華炒め ③キャベツのナムル ④わかめスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①さけのトマトソース焼き ②ポトフ ③さつまいものチーズ焼き	ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②野菜のマリネ ③フルーツのヨーグルトかけ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の四川風 ②ほうれん草ともやしのナムル ③卵と青菜のスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉とカリフラワーのカレー炒め ②中華風あえもの ③中華コーンスープ ④みかん
内容	①鶏肉(38.5)ごはん(22)れんこん(22)にんじん(11)こんにゃく(11)干しいたけ(0.88)三度豆(5.5)三温糖(1.1)みりん(1.32)こいくちしょうゆ(3.74) ②鶏卵(50)きぬさや(3)たまねぎ(15)塩(0.3)うすくちしょうゆ(1)けずりぶし(0.5) ③黒豆(10)三温糖(6)うすくちしょうゆ(0.8) ④里いも(25)だいこん(15)金時にんじん(5)けずりぶし(0.8)だし昆布(0.8)白みそ(15)信州みそ(5) ⑤ヨーグルト(85)	①豚肉(55)にんじん(0.4)しょうが(0.4)ひまわり油(0.7)塩(0.22)こしょう(0.02)じゃがいも(55)にら(7.5)さとう(0.33)料理酒(2.2)オイスターソース(3.3)こいくちしょうゆ(1.5)片くり粉(0.5) ②グリーンアスパラガス(30)にんじん(5)コーン(10)ごま油(0.5)塩(0.15)うすくちしょうゆ(0.9) ③キャベツ(60)にんじん(15)さとう(1)ごま油(1)うすくちしょうゆ(3.5)米酢(2) ④生わかめ(5)たまねぎ(10)チキンスープ(15)料理酒(1)塩(0.4)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)	①さけ(70)料理酒(2.2)塩(0.22)こしょう(0.01)たまねぎ(22)にんじん(5.5)マッシュルーム(5.5)ホルトマト(缶)(16)トマトケチャップ(10)ウスターソース(0.55)塩(0.11)こしょう(0.01)オレガノ(0.01) ②ベーコン(8.8)たまねぎ(45)にんじん(16.5)かぶ(45)白ねぎ(11)ひまわり油(0.8)塩(0.88)こしょう(0.02)うすくちしょうゆ(1.1)ローリエ(0.02) ③さつまいも(40)塩(0.1)こしょう(0.01)生クリーム(6.4)牛乳(6.4)粉チーズ(1.4)	①豚ひき肉(42)ガーリックパウダー(0.12)こしょう(0.01)コーン(12)にんじん(18)たまねぎ(60)しょうが(0.5)ひまわり油(1.2)ひまわり油(1.2)バター(4.8)小麦粉(6)カレー粉(0.9)脱脂粉乳(6)チーズ(6)トマトピューレ(7.2)フルーツチャップ(2.4)バーベキューソース(5.3)ウスターソース(2.2)塩(1)オールドパイス(0.03)こいくちしょうゆ(1.4)ローリエ(0.01) ②キャベツ(30)にんじん(5)ブロッコリー(25)じゃがいも(20)ひまわり油(1)さとう(0.8)塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③フルーツミックス(缶)(55)ヨーグルト(45)	①鶏肉(60)料理酒(1.1)鶏卵(4)片くり粉(6.6)小麦粉(4.4)ひまわり油(11)たまねぎ(40)にんじん(5.5)しょうが(0.44)ひまわり油(0.5)トマトケチャップ(7.5)さとう(0.33)片くり粉(0.55)こいくちしょうゆ(1.3)トウバンジャン(0.1) ②ほうれん草(70)もやし(20)さとう(1)ごま油(1)うすくちしょうゆ(3.3)米酢(1.5) ③鶏卵(20)チンゲン菜(20)たまねぎ(15)片くり粉(1)チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2.3)塩(0.5)	①鶏肉(65)カリフラワー(45)赤ピーマン(16.5)ひまわり油(1.1)しょうが(0.44)塩(0.11)こしょう(0.02)トウバンジャン(0.02)カレー粉(0.33)さとう(0.6)こいくちしょうゆ(2.8)料理酒(1.1)米酢(1.1)片くり粉(1.1) ②まぐろフレーク(7)キャベツ(50)生わかめ(5)にんじん(5)さとう(1)うすくちしょうゆ(2.7)米酢(2.5)ごま油(0.3) ③鶏卵(20)たまねぎ(20)グリーンコーン(缶)(20)チキンスープ(15)塩(0.4)うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1) ④みかん(75)
後期食	①こんにゃくなし		①片くり粉	③フルーツミックス(缶)→みかん(缶)パインアップル(缶)黄桃(缶)	①鶏肉→鶏ひき肉小麦粉なし	④みかん→みかん(缶)
中期食	①こんにゃくなし		①片くり粉	③フルーツミックス(缶)→みかん(缶)パインアップル(缶)黄桃(缶)	①鶏肉→鶏ひき肉小麦粉なし, チキンスープ	④みかん→みかん(缶)
初期食	①こんにゃくなし		①片くり粉	③フルーツミックス(缶)→みかん(缶)パインアップル(缶)黄桃(缶)	①鶏肉→鶏ひき肉小麦粉なし, チキンスープ	④みかん→みかん(缶)

日 (曜日)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)
栄養量	エネルギー706kcal, たんぱく質32.3g	エネルギー812kcal, たんぱく質28.6g	エネルギー875kcal, たんぱく質35.7g	エネルギー884kcal, たんぱく質33.5g	エネルギー865kcal, たんぱく質30.1g	エネルギー818kcal, たんぱく質33.1g
献立名	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②紅白なます ③白菜とほうれん草の煮つけ ④昆布の佃煮	ごはん 牛乳 ①豚肉のトマトソース煮 ②野菜のドレッシングあえ ③ポテトのハーブ焼き ④オニオンスープ	①あんかけうどん 牛乳 ②かきあげ ③ほうれん草ともやしの土佐酢あえ ④高野どうふの煮つけ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉とポテトの揚げ煮 ②小松菜の煮びたし ③ひじきの梅煮 ④かきたま汁	味つけコッペパン 牛乳 ①とうふのラザニア ②野菜のイタリアンドレッシングあえ ③三度豆のバター炒め ④りんごのコンポート	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(みそ味) ②ほうれん草と白菜のごまあえ ③いりじゃこ ④すまし汁
内容	①かれい(70)みりん(1.32)料理酒(1.1)三温糖(0.77)こいくちしょうゆ(2.64)みりん(1.32)料理酒(1.1)三温糖(0.77)こいくちしょうゆ(2.64)コーンスターチ(2) ②だいこん(60)金時にんじん(5)ゆず(生果汁)(1)さとう(0.6)塩(0.2)米酢(1.8)うすくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(0.1) ③はくさい(60)ほうれん草(40)油あげ(10)うすくちしょうゆ(4)けずりぶし(1) ④細切こんぶ(2)料理酒(1)こいくちしょうゆ(0.8)三温糖(0.5)いりごま(1)	①豚肉(55)料理酒(2.2)ひまわり油(0.55)たまねぎ(4.4)にんじん(5.5)マッシュルーム(5.5)ホルトマト(缶)(16.5)ひまわり油(0.55)トマトケチャップ(10.5)ウスターソース(1.98)塩(0.33)こしょう(0.01)オレガノ(0.01) ②にんじん(5)コーン(5)キャベツ(50)ひまわり油(0.7)さとう(1)塩(0.4)こしょう(0.01)米酢(2.2) ③じゃがいも(60)オリーブオイル(3)塩(0.15)パセリ(0.3) ④たまねぎ(50)ひまわり油(0.5)チキンスープ(15)こいくちしょうゆ(0.5)うすくちしょうゆ(2)塩(0.3)こしょう(0.01)	①干うどん(85)鶏肉(35)にんじん(12)しめじ(12)生しいたけ(12)だし昆布(2.3)けずりぶし(3.9)しょうが(0.88)みつば(6)塩(0.2)みりん(2.3)こいくちしょうゆ(2.5)うすくちしょうゆ(9)片くり粉(2.5) ②おきえび(20)ちくわ(10)さつまいも(10)たまねぎ(10)三度豆(10)小麦粉(6)小麦粉(6)片くり粉(2)ひまわり油(15) ③ほうれん草(60)もやし(30)花かつお(1)みりん(1.3)こいくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.5)米酢(1.5)だし昆布(0.2) ④高野どうふ(8)きぬさや(2)さとう(1.5)うすくちしょうゆ(2.7)けずりぶし(0.8)	①鶏肉(60)塩(0.2)こしょう(0.01)しょうが(0.4)料理酒(1)ひまわり油(1)じゃがいも(50)ひまわり油(2.4)きぬさや(3)さとう(2.2)こいくちしょうゆ(3)いりごま(2) ②油あげ(15)にんじん(5)小松菜(65)もやし(10)みりん(1.1)さとう(0.5)こいくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.2) ③ひじき(4)にんじん(8)しらすほし(1.8)梅干し(2)さとう(0.7)みりん(2.2)こいくちしょうゆ(1.2)けずりぶし(0.7) ④鶏卵(25)みつば(3)塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(0.8)だし昆布(0.8)	①とうふ(80)塩(0.1)こしょう(0.01)ひまわり油(0.9)オリーブオイル(1.4)ガーリックパウダー(0.01)たまねぎ(40)ホルトマト(缶)(20)チキンスープ(15)ローリエ(0.01)塩(0.2)こしょう(0.01)小麦粉(3.4)牛乳(20)バター(1.5)生クリーム(4)チーズ(10)塩(0.2)こしょう(0.01) ②キャベツ(45)グリーンアスパラガス(15)にんじん(5)黄ピーマン(15)オリーブオイル(0.8)さとう(1.2)塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③三度豆(18)コーン(18)バター(0.4)塩(0.2)こしょう(0.01) ④りんご(60)さとう(3.5)	①豚肉(49.5)じゃがいも(88)たまねぎ(38.5)ひまわり油(1.1)三温糖(2.42)料理酒(2.42)信州みそ(7.15)うすくちしょうゆ(1.1) ②ほうれん草(50)はくさい(40)すりごま(3.5)みりん(2)こいくちしょうゆ(3.3)けずりぶし(0.1) ③しらすほし(5)花かつお(1)青のり(0.3)みりん(1)こいくちしょうゆ(0.4)料理酒(1) ④切りひ(3)けずりぶし(0.8)だし昆布(0.8)生わかめ(5)塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)
後期食	③油あげ→厚あげ ④いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉片くり粉	②小麦粉なし ④高野どうふ→絹こし豆腐	①いりごま→すりごま ②油あげ→厚あげ ③しらすほしなし		
中期食	③油あげ→厚あげ ④いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉片くり粉 ③オリーブオイルなし・牛乳	②小麦粉なし ④高野どうふ→絹こし豆腐	①いりごま→ねりごま ②油あげ→厚あげ ③しらすほしなし		②すりごま→ねりごま
初期食	③油あげ→厚あげ ④いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉片くり粉 ③オリーブオイルなし・牛乳	②小麦粉なし ④高野どうふ→絹こし豆腐	①いりごま→ねりごま ②油あげ→厚あげ ③しらすほしなし		②すりごま→ねりごま





日 (曜日)	24日 (木)	25日 (金)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
栄養量	エネルギー-763kcal, たんぱく質30.4g	エネルギー-801kcal, たんぱく質28.6g	エネルギー-815kcal, たんぱく質29.9g	エネルギー-785kcal, たんぱく質30.7g	エネルギー-824kcal, たんぱく質40.3g	エネルギー-824kcal, たんぱく質32.9g
献立名	麦ごはん 牛乳 ①たらの韓国風 ②たっぷり野菜のビーフン ③チンゲン菜のミルクスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉と里いもの炒め煮 ②ひじき豆 ③白菜の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①ブリブリ中華炒め ②春菊のナムル ③あっさり煮 ④はるさめのスープ	カットパン 牛乳 いちごジャム ①ボルシチ ②きのこのソティ ③カリフラワーのピクルス ④みかん	ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②小松菜のおかかあえ ③卵あんかけとうふ	麦ごはん 牛乳 ①すき焼き風煮 ②たたきごぼう ③金時豆の甘煮 ④すまし汁
おかずの内容	①たら (7.0)料理酒 (2.2)うすくちょうゆ (1.6)小麦粉 (3.3)片くり粉 (6.6)ひまわり油 (3.3)白ねぎ (1.1)赤ピーマン (5.5)コチジャン (0.1)じくちしょうゆ (2.2)さとう (1.1)にんにく (0.3)ごま油 (0.5)	①鶏肉 (49.5)にんじん (13.2)だいこん (4.4)三温糖 (1.1)しょうが (1.1)こんにゃく (16.5)里いも (5.5)干しいたけ (1.1)ひまわり油 (1.32)黒ごとう (3.96)料理酒 (1.98)じくちしょうゆ (4.95)	①鶏肉 (5.5)料理酒 (1.32)ごま油 (0.55)じくちしょうゆ (2.2)こんにゃく (16.5)にんじん (16.5)赤ピーマン (16.5)だけのこ (缶) (19.8)しょうが (1.1)にんにく (0.66)干しいたけ (1.32)うずら卵 (缶) (27.5)ひまわり油 (0.88)トウバンジャン (0.22)さとう (1.98)じくちしょうゆ (2.31)うすくちょうゆ (1.76)片くり粉 (1.32)米酢 (0.66)	①牛肉 (35)じゃがいも (45)たまねぎ (35)にんじん (16.5)キャベツ (45)ホールトマト (缶) (1.1)ひまわり油 (1.1)トマケチャップ (5.5)バーキューソース (6.5)塩 (1)こしょう (0.01)ヨーグルト (5.5)	①さば (7.0)しょうが (1.6)ごま油 (0.3)三温糖 (3)料理酒 (3)赤みそ (2)トウバンジャン (0.1)じくちしょうゆ (1.5)米酢 (1.5)	①牛肉 (4.4)たまねぎ (5.5)焼どうふ (4.4)糸こんにゃく (2.2)青ねぎ (16.5)切りふ (3.3)ひまわり油 (1.1)さとう (2.2)料理酒 (1.1)じくちしょうゆ (7.15)
	②ビーフン (4)たまねぎ (2.0)にんじん (1.0)キャベツ (3.0)もやし (1.5)干しいたけ (0.8)ひまわり油 (1)チキンスープ (4)料理酒 (1)塩 (0.1)こしょう (0.01)じくちしょうゆ (0.7)うすくちょうゆ (2.2)	②大豆 (7)ひじき (5)ひまわり油 (0.5)三温糖 (1.2)みりん (2.3)じくちしょうゆ (3.8)けずりぶし (0.5)	②春菊 (3.0)ほうれん草 (4.0)ごま油 (0.8)さとう (0.8)うすくちょうゆ (2.6)米酢 (1.5)	②ベーコン (3)しめじ (1.5)生しいたけ (7)マカロニ (5)グリーンアスパラ (1.0)にんにく (0.1)オリーブオイル (0.5)塩 (0.2)こしょう (0.01)うすくちょうゆ (1)	②小松菜 (6.0)花かつお (0.7)みりん (0.9)じくちしょうゆ (2)だし昆布 (0.2)	②ごぼう (3.0)すりごま (2)さとう (0.3)うすくちょうゆ (2.2)米酢 (1.2)
	③ベーコン (5)チンゲン菜 (2.0)たまねぎ (3.0)牛乳 (2.0)チキンスープ (1.0)しょうが (0.5)塩 (0.8)こしょう (0.01)片くり粉 (0.5)	③はくさい (3.0)にんじん (5)絹ごし豆腐 (2.0)けずりぶし (1.5)しょうが (0.5)みりん (0.6)塩 (0.3)うすくちょうゆ (3.2)片くり粉 (1.7)	③くきわかめ (1.5)料理酒 (1)じくちしょうゆ (2.2)三温糖 (1.5)いりごま (1)	③カリフラワー (3.0)赤ピーマン (5)さとう (1)米酢 (2)塩 (0.3)ローリエ (0.01)	③鶏卵 (2.2)とうふ (5.5)だし昆布 (0.3)むきえび (1.7)料理酒 (1.1)たまねぎ (3.3)にんじん (1.1)みつば (3.3)えのきだけ (5.5)うすくちょうゆ (5)さとう (1.1)片くり粉 (1.65)けずりぶし (0.8)	③金時豆 (1.2)三温糖 (3.2)うすくちょうゆ (0.8)
		①こんにゃく→ごぼう	①こんにゃく→じゃがいもチキンスープ ③いりごま→ねりごま ④緑豆はるさめ→はるさめ	④みかん→みかん (缶詰)	③えのきだけ→しめじ	①焼どうふ→絹ごし豆腐糸こんにゃくなし
後期食		①こんにゃく→ごぼう	①こんにゃく→じゃがいもチキンスープ ③いりごま→ねりごま ④緑豆はるさめ→はるさめ	④みかん→みかん (缶詰)	③えのきだけ→しめじ	①焼どうふ→絹ごし豆腐糸こんにゃくなし
中期食		①こんにゃく→ごぼう	①こんにゃく→じゃがいもチキンスープ ③いりごま→ねりごま ④緑豆はるさめ→はるさめ	④みかん→みかん (缶詰)	③えのきだけ→しめじ	①焼どうふ→絹ごし豆腐糸こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま
初期食		①こんにゃく→ごぼう	①こんにゃく→じゃがいもチキンスープ ③いりごま→ねりごま ④緑豆はるさめ→はるさめ	④みかん→みかん (缶詰)	③えのきだけ→しめじ	①焼どうふ→絹ごし豆腐糸こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま

おせち料理 ～年の初めを祝う行事食～

おせち料理は新しい年を迎えるお祝いの料理で、おめでたい食べ物を使います。それぞれの食べ物には、いろいろな願いが込められています。

数の子

にしんの卵で、卵の数が多くので子孫繁栄を願う意味があります。

えび

えびは火を通すとくると曲がることから、腰が曲がるまで長生きできるように願う意味があります。

黒豆

色が黒くなるほど、元気でまめまめしく働けるようにと願う意味があります。

昆布

「喜ぶ」と同音になることから、おめでたい食材とされています。また、「広布（ひろめ）」とも呼ばれ、喜びを広めるという意味があります。

「黒豆の甘煮」の作り方

材料（4人分）

黒豆 40g 三温糖 大さじ3
淡口醤油 小さじ1/2

作り方

- ① 豆は一晩、水につけておく。
- ② つけ汁を捨て、新しい水を加えて火にかける。豆が踊らないように煮。途中で、煮汁から豆が出ないように水を加えながら柔らかくゆでる。
- ③ 豆が柔らかくなれば、ゆで汁を捨て、水80ccと半量の砂糖を加えて、ゆつくりと煮含める。
- ④ さらに残りの砂糖としょうゆを加えてゆつくりと煮含め、味をよく含ませて仕上げる。

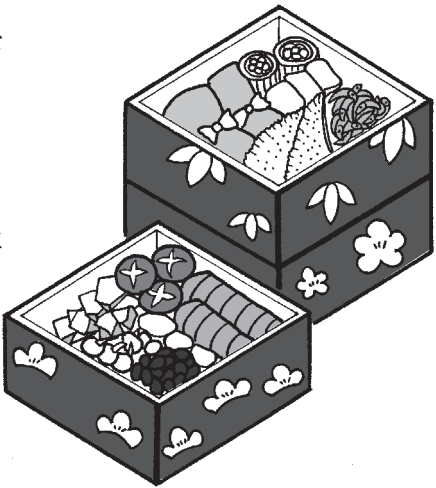
ごまめ（田作り）

かたくちいわしの子どもを干したものです。昔、田植えの時に、細かく刻んで灰と混ぜ、肥料として田んぼにまいていました。

たくさんの作物ができるようにと願う意味があります。

さつまいも

きんとんの材料です。黄色は黄金に結びつく縁起のよい色とされています。



- 給食にもおせち料理が登場します。
- 7日 煮しめ
 - 黒豆の甘煮
 - 16日 紅白なます
 - 31日 たたきごぼう

※栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

