



給食便り 1月

明けましておめでとうございます

お正月にはおせち料理を食べましたか？最近では、洋風や中華おせちの方が人気でしょうか？日本のおせち料理は、健康への願いをこめた伝統食です。例えば・・・

黒豆：まめ（健康）に暮らせるように 数の子：子孫が繁栄するように
田作り：豊作であるように 昆布巻：よろこぶことが多いように
れんこん：先の見通しがよいように

たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物せんいなどが豊富で栄養バランスにも優れています。そして、もう一つ…毎日、食事を作る人がお正月ぐらいは休めるように、という願いもこめられています。

今年も日々の食生活に気をつけて、作ってくださる人に感謝しながら健康な1年をすごしましょう。

日	曜日	メニュー	カロリー
9	水	お楽しみ献立	? KCal
10	木	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 織キャベツ 大根なます フライドポテト	1039 KCal
11	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ 白身魚フライ スパサラ お芋包み揚げ ブロッコリー	898 KCal
15	火	ラーメン 餃子 ご飯 マカロニサラダ	1079 KCal
16	水	ご飯 コンソメスープ チキン味噌マヨグリル 織キャベツ レンコン炒め ヒジキ煮	1021 KCal
17	木	豚丼 味噌汁 コールスローサラダ 葉ザーサイ	924 KCal
18	金	ご飯 味噌汁 鶏マヨ 織キャベツ 人参ピーナッツ和え 焼きそば	1035 KCal
21	月	ご飯 味噌汁 豚カツ 織キャベツ コーンバター パスタ	1100 KCal
22	火	ご飯 コンソメスープ チキンみぞれ煮 織キャベツ なすの揚げびたし ナポリタン	1019 KCal
23	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ ハムカツ ポテトサラダ ミニハンバーグ カラーピーマン炒め	839 KCal
24	木	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 織キャベツ おでん大根 マカロニサラダ	968 KCal
25	金	ご飯 コンソメスープ 黒豚メンチカツ 織キャベツ オクラのナムル カボチャサラダ	879 KCal
28	月	ご飯 味噌汁 チキン照り焼き 織キャベツ マーボー豆腐 パスタ	1021 KCal
29	火	ご飯 味噌汁 若鶏の塩から揚げ 織キャベツ 春雨サラダ	1064 KCal
30	水	牛丼 豚汁 半熟卵	765 KCal
31	木	ご飯 味噌汁 鱈フライ 織キャベツ ふき煮 焼きそば	835 KCal