



# 1月 献立表



月	火	水	木	金												
今月の目標「自分の食生活を見直そう」																
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td></tr> <tr><td>基準</td><td>830</td><td>30.0</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>今月の平均</td><td>788</td><td>33.1</td><td>25.8</td></tr> </table> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <p><b>1月11日は鏡開き</b></p>  <p>鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。</p>  </div> </div>						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	基準	830	30.0	25.0	今月の平均	788	33.1	25.8
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)													
基準	830	30.0	25.0													
今月の平均	788	33.1	25.8													
<p>※献立は都合により変更する場合があります。※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は、栄養士までご連絡ください</p>																
5	6	7	8	9												
<p><b>風邪予防</b></p> 																
			<p><b>3学期 始業式</b></p>													
				ごまご飯 魚のみそ煮 ゆで豚の胡麻ドレッシング 七草汁 牛乳  746 35.7 22.8												
12	13	14	15	16												
 <p><b>成人の日</b></p>	ご飯 魚のタルタル焼き ツナと野菜の和え物 吉野汁 牛乳	焼き鳥丼 もやしとほうれん草のお浸し 大根と豆腐のみそ汁 牛乳	カラフル野菜ピラフ タンドリーチキン ABCトマトスープ カップdeヤクルト 牛乳	味噌ラーメン ポテサラ春巻き 果物 牛乳												
	759 34.3 25.8	854 37.9 30.1	818 35.1 カップde	791 28.6 32.8												
19	20	21	22	23												
野沢菜ごまご飯 魚の西京焼き 豆入り大学芋 きのこ汁 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 千切り野菜の中華風和え ごま団子 牛乳	カレー風味のきつね丼 野菜の柚香和え トロトロかき玉汁 牛乳	麦ご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き じゃこ入りお浸し すまし汁 牛乳	スイートポテトトースト&ガーリックトースト チリコンカン クルトン入りサラダ 果物 牛乳												
770 35.2 20.2	797 32.0 21.0	845 39.7 29.9	801 34.8 26.4	780 26.2 29.9												
26	27	28	29	30												
ソフト麺・ミートソース マスドレサラダ 豆腐ドーナツ 牛乳	ご飯 鶏つくね きやべつときゅうりの酢の物 だぶ汁 牛乳	昭和風カレーライス グリーンサラダ 果物 牛乳	わかめご飯 おでん 切り干し大根とキャベツの和え物 きなこプリン 牛乳	麦ご飯 魚の幽庵焼き 長ネギとたこのぬた 飛鳥汁 ほうじ茶ミルク寒天 牛乳												
 <p>1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です</p>				1年生 校外学習												
779 33.0 25.0	742 33.8 24.0	753 25.9 24.7	761 28.0 22.4	818 38.8 25.2												