


2023

1月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>ただしい姿勢で いただきましょう</p> 	<p>病気をしないで 楽しい冬休みに しましょう。</p> 	<p>おせち料理</p> <p>【栗きんとん】 豊かさと勝負運を願って 【紅白蒲鉾】 かまぼこは「日の出」を象徴。紅白は祝の色</p> <p>【黒豆】 元気に働けますように 【えび】 長生きの象徴</p> <p>【昆布巻】 昆布で健康長寿を 【田作り】 五穀豊穡を願う 【数の子】 子宝と子孫繁栄を祈る</p> 	<p>初日の出</p>  <p>今年も健康で元気に 過ごせますように</p> 	

七草がゆ

春の七草



すずな、すずしろ、せり、ほとけのくさ、なずな、こぎょう

減塩レシピ 塩分減らして元気を増やそう

さばのゆずみそ焼き

材料4人分


- さば 70g × 4切
- 塩 少々
- おろし生姜 小さじ2
- 白みそ 大さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- ゆず果汁 小さじ1

作り方

- ①さばに塩をふり、下味をつける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③①に②を塗り、グリルで焼く。

減塩のコツ

- ・出汁をしっかり取ると味わい深くなります。
- ・酸味や香り、香辛料を利かせると味を引き締めたり、風味を引き立てます。
- ・新鮮な食材は、食品の持っている味をそのまま楽しむことができます。
- ・焼く、揚げるなどの工夫で香ばしい香りや食感もアクセントになります。



15日 学校給食週間

本庄ハムフライバーガー
ローズハム
チーズ・玉ねぎ
レタス

ジャージーヨーグルト
ヨーグルトリンド
ブルーベリー

野菜スープ
ほうれん草
もやし・ねぎ
とり肉



733kcal

16日 学校給食週間

きりたんぽ
とり肉・ごぼう
にんじん・ねぎ
しめじ・せり
糸こんにゃく

大根サラダの
とんぶりかけ
大根・きゅうり
ホタテ・コーン
とんぶり



834kcal

17日 学校給食週間

三色どんぶり
ぶた肉・しょうが
ほうれん草
もやし・たまご

とん汁
ぶた肉・ねぎ
薄揚げ・にんじん
ごぼう・つきこん
じゃがいも・大根



826kcal

18日 学校給食週間

県産冬野菜カレー
ぶた肉・だいこん
かぶ・大豆・しめじ
じゃがいも・玉ねぎ
にんじん・にんにく

とうふサラダ
とうふ・枝豆
にんじん
コーン
レタス



883kcal

19日 学校給食週間

あげそば
ぶた肉・にんじん
玉ねぎ・メンマ・ねぎ
きゃべつ・もやし

きのこサラダ
レタス・玉ねぎ
しめじ・エリンギ
しいたけ



851kcal

2023

1月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>22日</p>    <p>焼きそばパン ぶた肉 きゃべつ にんじん もやし 玉ねぎ</p> <p>冬野菜のシチュー とりもも肉・玉ねぎ にんじん・しめじ はくさい・かぼちゃ</p>  <p>778kcal</p>	<p>23日</p>     <p>おからの煮物 とりひき肉 しいたけ・ねぎ にんじん・おから こんにゃく</p> <p>タラフライ たら・たまご きゃべつ 水菜・もやし にんじん</p>   <p>802kcal</p>	<p>24日</p>    <p>シーフードのホワイトカレー エビ・イカ・アサリ・にんにく じゃがいも・にんじん・しめじ 玉ねぎ・パセリ</p> <p>野菜サラダ レタス・水菜 にんじん コーン</p>   <p>872kcal</p>	<p>25日</p>   <p>大根の煮物 だいこん・とり肉 いんげん・厚揚げ にんじん</p> <p>とり肉の唐揚げ とりもも肉 しょうが きゃべつ・水菜</p>   <p>858kcal</p>	<p>26日</p>   <p>きつねうどん うどん・薄揚げ かまぼこ・ねぎ とり肉・しいたけ ほうれん草</p> <p>春巻き ひき肉・ねぎ たけのこ しょうが きゃべつ・水菜</p>   <p>784kcal</p>
<p>29日</p>   <p>あきたどっさりハンバーガー ぶた肉・玉ねぎ レタス・たまご トマト</p> <p>トマトスープ きゃべつ・大根 ブロッコリー にんじん・玉ねぎ ベーコン・トマト</p>   <p>811kcal</p>	<p>30日</p>   <p>ぎせいどうふ とうふ・たまご にんじん・椎茸 ほうれん草</p> <p>さかなの天ぷらの野菜あんかけ たら・たけのこ にんじん・ピーマン</p>   <p>831kcal</p>	<p>31日</p>   <p>とり肉の照り焼き丼 とりもも肉・しょうが ねぎ・たまご・のり ほうれん草</p> <p>大根サラダ だいこん・水菜・じゃがいも にんじん</p>   <p>788kcal</p>	<p>「食」は健康の基本です。中でも今が旬と呼ばれる食べ物には、夏なら体を冷やし熱をとり、冬なら温めるといったように、人間の体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。また、旬の食材を使うと、おいしさも格別ですし、栄養価も高くなります。最近では、ハウス栽培や養殖などにより、一年間を通じて店頭にも並ぶ食材も増えてきましたが、本来の収穫時期に、とれたものを食べるのは体調を整えるためにも大切なことです。</p>   	

1月に美味しい旬の食材

野菜

ほうれん草・小松菜・大根・にんじん・れんこん・白菜など

くだもの

オレンジ・はっさく。キウイ・きんかん

魚介

ブリ・マナガツオ・アマダイ・ヒラメ・サケ・タラ・ワカサギ・イカ・カキ

