

2022

1月分 給食よていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

**今月の給食目標**  
**ただしい姿勢で  
 いただきましょう**

**病気をしないで  
 楽しい冬休みに  
 しましょう。**

**おせち料理**

【栗きんとん】 豊かさと勝負運を願って  
 【黒豆】 元気に働けますように  
 【えび】 長生きの象徴

【紅白蒲鉾】 かまぼこは「日の出」を象徴。紅白は祝の色  
 【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

**初日の出**

**今年も健康で元気に  
 過ごせますように**

**七草がゆ**  
 春の七草

**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。

**14日**

もやしラーメン  
 もやし・ぶたひき肉  
 しょうが・にんにく  
 にんじん・にら・ねぎ

切り干し甘酢  
 切り干し大根  
 きゅうり  
 にんじん  
 しょうが

823kcal

**17日 学校給食週間**

秋田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

ジャージーヨーグルト  
 ヨーグルト  
 りんご  
 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

**18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

**19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

**20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

**21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



2022

# 1月分 給食よていこんだて

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
| <b>24日</b><br> <br><b>焼きそばパン</b><br>ぶた肉<br>きゃべつ<br>にんじん<br>もやし<br>玉ねぎ<br><br><b>コーンスープ</b><br>コーン<br>牛乳<br>じゃがいも<br>玉ねぎ<br>にんじん<br><br>778kcal        | <b>25日</b><br> <br><br><b>おからの煮もの</b><br>とりひき肉<br>しいたけ・ねぎ<br>にんじん・おから<br>こんにゃく<br><br><b>タラフライ</b><br>たら・たまご<br>きゃべつ<br>水菜・もやし<br>にんじん<br><br><br>802kcal | <b>26日</b><br> <br><b>ぶた肉ときのこのホワイトカレー</b><br>ぶたひき肉・にんにく・玉ねぎ<br>しめじ・しいたけ・エリンギ<br>まいたけ・にんじん・じゃがいも<br><br><b>野菜サラダ</b><br>レタス・水菜<br>にんじん<br>コーン<br><br><br>872kcal | <b>27日</b><br> <br><b>とうふの野菜あんかけ</b><br>とうふ・ぶた肉<br>玉ねぎ・ねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br><br><b>三色揚げ煮</b><br>とり肉・にんじん<br>さつまいも<br>ごぼう・しょうが<br>枝豆<br><br><br>831kcal | <b>28日</b><br> <br><b>きつねうどん</b><br>うどん・薄揚げ<br>かまぼこ・ねぎ<br>とり肉・しいたけ<br>ほうれん草<br><br><b>春巻き</b><br>ひき肉・ねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>きゃべつ・水菜<br><br>784kcal |
| <b>31日</b><br> <br><b>本莊ハムフライバーガー</b><br>ロースハム<br>チーズ・玉ねぎ<br>レタス<br><br><b>トマトスープ</b><br>きゃべつ・大根<br>ブロッコリー<br>にんじん・玉ねぎ<br>ベーコン・トマト<br><br>811kcal | <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は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 |

