

[illegible]

	品名	原材料	使っている食品 *	*は主原料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくみメモ
	ごはん	米			エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.2 g	主食の「炭水化物」はエネルギーのもとになる重要な成分。不足するとエネルギーが不足し、体脂肪にたまりやすくなり、成長期の体格づくりにも影響でる。粒食は腸運動に必要な水分を供給し、消化吸収をよくする効果がある。ごはんを隔日したり週に1回たりしないで、しっかりと食べよう。
火	さんばのみりん焼き	魚	さば 醤油 油 みりん 砂糖 ごま		脂 質 21.0 g	
	きんぴらごぼう		ごぼう 豚肉 こんにゃくにんにじん くだ豆 醤油 油 砂糖 みりん だし ごま油			
	打ち込み汁		うどん 玉ねぎ 白粥 小松菜 にんにじん 油揚げ そろばんぎ 煮干しだし		たんぱく質 335 mg	
	牛乳	牛乳			炭水化物 2.5 g	
	ミルク食パン/チョコクリーム	乳/	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 卵黄粉 ショートニングイースト 塩) / チョコクリーム(本末め 砂糖 小麦粉 ストロングッド ココア カカオマス)		エネルギー 692 kcal	
	ミートエッグ	卵・乳	たまご牛乳 玉ねぎ 豚肉 にんにじん くだ豆 大豆ミート 醤油 白ワイン 砂糖 油 コンソメ		たんぱく質 28.3 g	
	花野菜のカレーマヨサラダ		ブロッコリー キャベツ カリフラワー ツメ 【他】 ハダドレ ソウ/パプリカ レモン汁 カレー 粉 塩		脂 質 24.7 g	
水	ペイザンヌスープ		じゃがいも 小松菜 豚肉 玉ねぎ にんにじん とうもろこし かつおだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		たんぱく質 377 mg	
	牛乳	牛乳			炭水化物 2.6 g	
	ごはん	米			エネルギー 602 kcal	
18	いわしの竜田揚げ	魚	いわしの竜田揚げ(いわし 本末め 醤油 塩 こしょう) 油		たんぱく質 26.1 g	
	もやしとハムのごまみそあえ		もやし キャベツ ハム にんにじん 白みそ ごま 醤油 砂糖 油 みりん		脂 質 18.4 g	
木	大根のせいろ煮		大根 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃくにんにじん ねづ 醤油 大豆ミート 砂糖 油 かたく粉 しょうが 煮干しだし		たんぱく質 363 mg	
	みかん/牛乳	/乳	みかん / 牛乳		炭水化物 1.9 g	
	コンソメライスのクリームソースかけ		米 コンソメ 塩 ターメリック		エネルギー 729 kcal	
19	(クラムチャウダー)		豆腐 玉ねぎ じゃがいも にんにじん あさり 小松菜 ベーコン 米粉 かつおだし コンソメ 油 ホワイトソース 塩 こしょう		たんぱく質 24.7 g	
	もみの木サラダ		ブロッコリー キャベツ ほうろく ハダドレ とうもろこし 赤/パプリカ しょうが		脂 質 26.1 g	
金	米粉のカップケーキ	卵・乳	米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ 【他】 スキムミルク ペーパー マグ - 道		たんぱく質 357 mg	
	牛乳	牛乳			炭水化物 1.9 g	
	わかめごはん		米 大 わかめ 砂糖 塩		エネルギー 654 kcal	
22	コロケ		豚肉 コロケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 かつお 醤油 塩 パン粉 小豆粉 コンラウアー 本末め でん粉) 油 中巻 スライス		たんぱく質 22.3 g	
	ゆずの香サラダ		白菜 フロッピーーツ ツメ 【他】 ハダドレ ソウ/ にんにじん ゆず 塩 こしょう		脂 質 23.2 g	
月	冬至汁		かぼちゃ 鶏肉 大根 小松菜 みそ 煮干しだし かつお 粉 とうもろこし 寒(みょうじ) 菜 ねづ 醤油 しょうが		たんぱく質 361 mg	
	牛乳	牛乳			炭水化物 2.4 g	
	ごはん	米			エネルギー 621 kcal	
23	いわしのみぞれ煮	魚	いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 醤油 塩 でん粉 みりん 湯)		たんぱく質 24.2 g	
	のり酢あえ		小松菜 キャベツ もやし 油揚げ とうもろこし 酢 醤油 砂糖 のり		脂 質 20.4 g	
火	豚汁		さつまいも 大根 豚肉 玉ねぎ こんにゃくにんにじん みそ ごぼう ねづ 煮干しだし 酒		たんぱく質 412 mg	
	牛乳	牛乳			炭水化物 2.2 g	
	ツツとコーンのチーズ-toast	乳	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 卵黄粉 ショートニングイースト 塩) ハダドレ ソウ/ 玉ねぎ ツツ 【他】 とうもろこし 小麦 スライス		エネルギー 602 kcal	
24	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー ハム 鶏/パプリカ 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう		たんぱく質 24.8 g	
	ミネストローネ		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 1kg ューにんにじん 小松菜 くだ豆 クシャップ とがごだし セロリ 赤ワイン コンソメ 塩		脂 質 27.6 g	
水	オムレット	卵・乳	オムレット(卵黄粉 たまご 砂糖 小麦粉)		たんぱく質 356 mg	
	牛乳	牛乳			炭水化物 2.5 g	

しん ねん ねが こ
新年への願いを込めた

しょう がつ きょう じ しょく
お正月の行事食

新しい年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも
たらす「歳神様（年神様・歳神神）」を各家にお迎えする日本の
伝統行事です。家族そろって、おせち料理や雑煮といった正月
料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
手配する家庭が減っており、洋風中華風などバラエティ豊
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には
新年への願いを込めた縁起の良い食材が使われています。

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



いち
の
重

に
の
重

さん
の
重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

-  **黒豆** まめ (まじめ・賢味) に暮らす子
が 子家に思えるように。
-  **数の子** 子家に思えるように。
-  **田作り (こまめ)** 豊作を願って。
-  **たたきごぼろ** 家族や家業が土俵
-  **伊達巻き** 知識や教養が身につくよ
-  **きんとん** 金運に思えるように。
-  **紅白かまぼこ** 赤は慶除け、白は

◆ 二の重 (酔の物・焼き物など)

二重 ふたへ 出重 でしやう 出重できるように。

ブリ ブリ 出重できるように。

タイ タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ エビ 出重できるように。

紅白なます 紅白なます お祝い・お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)

三重 さんじやう 煮重 にじやう 煮重に思ふ。

里いも 里いも 芋を煮る。

れんこん れんこん 芋を煮る。

くわい くわい 出重できるように。

昆布巻き 昆布巻き 出重できるように。

るように。




に根を張るように。

うに。

に困らないように。

はらう かわ
清浄を表す。

まねるように。
みと形
見通せるように。



るように。

こる形
こぶ」の語呂合わせ。

※ 都合により、献立が変更になることがあります。