

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩当量
2	月	ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ れんこんサラダ 卵とじ	牛乳、ハタハタ、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、すりごま、さとう、じゃがいも、でんぷん	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん	649	24.9	22.6	
3	火	ごはん	牛乳	豚肉とさつまいもの揚げからめ けんちん汁	牛乳、ふたにく、もめんどうふ	ごはん、でんぷん、あぶら、さつまいも、さとう、白ごま、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ	643	21.7	22.6	
4	水	ごはん	牛乳	豚肉と野菜炒めもの ワタンスープ デザート	牛乳、ふたにく、わかめ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、ワタナン、豆乳プリンタルト	しょうが、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ	662	22.0	22.5	
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ 和風ソース 昆布あえ とり野菜汁	牛乳、ハンバーグ、こんぶ、とりにく、やきどうふ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら	こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい、えのき、ねぎ、にんにく	603	25.5	18.5	
6	金	ミルク コッペ パン	牛乳	鮭のパセリ焼き コーンサラダ クリームシチュー	牛乳、さけ、ベーコン、白いんげんまめ	ミルクコッペパン、オリーブ油、じゃがいも、バター、こめこ	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ	635	28.6	23.8	
9	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ ナムル ジャージャン豆腐	牛乳、ギョーザ、ふたひきにく、あつあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	699	25.2	27.5	
10	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳、さば、ひじき、ふたにく、だいず、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、さといも	さやいんげん、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな	596	26.0	18.3	
11	水	ごはん	牛乳	鶏肉の黒酢炒め コーンスープ	牛乳、とりにく、ベーコン、きぬどうふ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、白ごま	しょうが、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、えのき、コーン、チンゲンサイ、ねぎ	644	22.7	21.5	
12	木	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ふたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、さとういゆうデザート、どう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイナップル、みかん、もも、バナナ	733	19.7	17.6	
13	金	フィッシュ スーパー ガー	牛乳	白身魚フライ 蒸し野菜 豆入りミネストローネ タルタルソース	牛乳、ホキ、だいず、ベーコン	はいがパン、あぶら、タルタルソース、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	638	24.6	26.7	
16	月	さくら ごはん	牛乳	こぎつね飯 たまご焼き ゆかりあえ 白身魚の団子汁	牛乳、とりひきにく、うすあげ、たまご、白身魚と豆乳の団子、わかめ、みそ	むぎごはん、さとう	にんじん、たけのこ、キャベツ、きゅうり、しそ、はくさい、ごぼう、ねぎ、しょうが	610	23.5	20.1	
17	火	ごはん	牛乳	豚肉のごまみそ焼き おひたし 煮込みうどん	牛乳、ふたにく、みそ、とりにく、うすあげ	ごはん、すりごま、さとう、うどん	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ほししいたけ、はくさい	586	25.7	20.1	
18	水	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん みかん	牛乳、だいず、かえりほし、あつあげ、タコボール、こんぶ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、みかん	679	24.7	19.7	
19	木	すし飯	牛乳	はら寿司 きびなごフライ 海藻入りすまし汁 ももゼリー	牛乳、うすあげ、きびなごフライ、きぬどうふ、ふかし、あおさ	すしめし、さとう、あぶら、ももゼリー	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、れんこん、えだまめ、たまねぎ、えのき、ねぎ	596	20.1	14.3	
20	金	ミルク コッペ	牛乳	ローストチキン ピザチーズポテト パイザンヌスープ	牛乳、とりにく、チーズ、ベーコン	ミルクコッペパン、さとう、水あめ、でんぷん、じゃがいも、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぶ、キャベツ	619	26.5	25.1	
23	月	バター ライス (カ レー)	牛乳	カレーピラフのクリームソースがけ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳、なまクリーム、とりにく	ごはん、バター、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、クリスマスデザート	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、パセリ、キャベツ、しめじ、こまつな	636	17.9	21.3	
24	火			終業式(しゅうぎょうしき)							

岡山県料理

おせち料理について

お正月にはおせち料理を食べるご家庭が多いことと思われます。おせちに入っている料理にはそれぞれ意味があることを知っていますか？

<だて巻き>・・・[巻物](書物)のイメージから『頭がよくなる』

<れんこん>・・・穴があいているので『先を見通せる』

<煮しめ>・・・いろいろな野菜と一緒に煮ることから『家族仲よく暮らせる』

<えび>・・・曲がった形がお年寄りに似ていることから『長生きする』

<くりきんとん>・・・漢字で「金団」と書くことから『財宝が増える』

