



2022年度

1月 献立表

作新学院小学部

| 日  | 曜 | 献立名                  |    | 主に体の組織を作る食品  |                                 | 主に体の調子を整える食品   |                               | 主にエネルギーとなる食品                     |                                 | エネルギー(kcal)                      |                              |
|----|---|----------------------|----|--|---------------------------------|----------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|    |   |                      |    | 肉・魚・卵  | 牛乳・乳製品                          | 緑黄色野菜          | その他の野菜                        | 米・パン・めん                          | 油脂                              | たんぱく質(g)                         | 脂質(g)                        |
|    |   |                      |    | 豆・豆製品  | 小魚・海藻                           | 果物             | いも・砂糖                         | 塩分相当量(g)                         |                                 |                                  |                              |
| 11 | 水 | ごはん                  | 牛乳 | ぶりの照り焼き<br>おでん<br>磯香あえ<br>だいだいのムース                     | ぶり<br>うずら卵 ちくわ<br>さつま揚げ<br>かまぼこ | 牛乳<br>のり<br>昆布 | にんじん<br>ほうれん草                 | 大根 キャベツ                          | 米・パン・めん<br>こんにやく<br>だいだいのムース    |                                  | 667.4<br>28.6<br>17<br>3.3   |
| 12 | 木 | ピーナツクリーム<br>コッペパン    | 牛乳 | ハンバーグ きのこソース<br>コンソメスープ<br>グリーンサラダ<br>フレンチドレッシング       | ハンバーグ<br>ウインナー                  |                | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラ        | 玉ねぎ まいたけ<br>しめじ                  | コッペパン<br>じゃがいも                  | ピーナツクリーム<br>ハヤシルウ<br>ドレッシング<br>油 | 668.4<br>25<br>37.2<br>2.6   |
| 13 | 金 | ごはん                  | 牛乳 | 肉団子の中華風あんかけ<br>わかめスープ<br>パンサンデー                        | 肉団子<br>豆腐                       | 牛乳<br>わかめ      | にんじん<br>ピーマン                  | 玉ねぎ たけのこ<br>ねぎ キャベツ<br>もやし       | 米<br>春雨                         | 油<br>ごま油                         | 666.5<br>20.1<br>21.5<br>2.1 |
| 16 | 月 | わかめごはん               | 牛乳 | さばのみそ煮<br>根菜汁<br>ほうれん草の白和え<br>フランスゼリー                  | さば<br>鶏肉                        | 牛乳<br>わかめ      | にんじん<br>ほうれん草<br>いんげん         | 大根 ごぼう<br>ねぎ                     | 米<br>さといも<br>こんにやく<br>フランスゼリー   | 油                                | 686.1<br>23.4<br>21.6<br>2.1 |
| 17 | 火 | チョコクリーム<br>米粉パン      | 牛乳 | チキンのオープン焼き<br>クラムチャウダー<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>イタリアンドレッシング | チキンオープン焼き<br>ベーコン<br>あさり        | 牛乳             | にんじん                          | 玉ねぎ                              | 米粉パン<br>じゃがいも                   | チョコクリーム<br>油                     | 678.6<br>28.2<br>32.7<br>3.2 |
| 18 | 水 | のり佃煮<br>ごはん          | 牛乳 | 厚焼き卵<br>肉じゃが<br>なめこ汁                                   | 厚焼き卵<br>豚肉<br>豆腐                | 牛乳<br>のり佃煮     | にんじん<br>いんげん                  | 玉ねぎ<br>なめこ                       | 米<br>じゃがいも<br>しらたき              | 油                                | 713.8<br>28.4<br>20.3<br>3.3 |
| 19 | 木 | 粉チーズ<br>ナポリタン        | 牛乳 | グラタン<br>ブロッコリーとカリフラワーサラダ<br>香味玉ねぎドレッシング<br>カスタードプリン    | グラタン<br>ロースハム                   | 牛乳<br>粉チーズ     | ピーマン<br>トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ            | スパゲッティ<br>カスタードプリン              | バター<br>ドレッシング                    | 661<br>24.1<br>26.3<br>2.4   |
| 20 | 金 | ごはん                  | 牛乳 | サーモンフライ ミニソース<br>豚汁<br>海藻サラダ<br>青じそドレッシング              | サーモンフライ<br>豚肉 豆腐                | 牛乳<br>わかめ      | にんじん                          | 大根 ごぼう<br>ねぎ もやし<br>キャベツ         | 米<br>こんにやく                      | 油<br>ドレッシング                      | 725.8<br>25.2<br>26.6<br>2.5 |
| 23 | 月 | 瀬戸風味<br>ごはん          | 牛乳 | 餃子 ミニしょうゆ<br>チゲスープ<br>もやしとにらのナムル                       | 餃子<br>豚肉 豆腐                     | 牛乳<br>瀬戸風味     | にんじん にら                       | 大根 ねぎ<br>もやし                     | 米                               | 油<br>ごま<br>ドレッシング                | 738.8<br>25<br>27.5<br>2.4   |
| 24 | 火 | ケチャップ&マスタード<br>ドッグパン | 牛乳 | ソーセージ<br>きのことトマトのスープ<br>ポイルキャベツ<br>原宿ドッグ               | ソーセージ<br>ベーコン                   | 牛乳             | にんじん<br>ほうれん草<br>トマト          | 玉ねぎ<br>まいたけ えのき<br>しめじ<br>キャベツ   | ドッグパン<br>原宿ドッグ                  | 油<br>オリーブ油<br>ドレッシング             | 701.2<br>26.2<br>40.8<br>3   |
| 25 | 水 | さげぼっぱ<br>ごはん         | 牛乳 | モロナゲット<br>筑前煮<br>まるやかみそ汁                               | モロナゲット<br>鶏肉 豆腐<br>豚肉 豆乳        | 牛乳             | にんじん<br>いんげん<br>青ねぎ           | しいたけ ごぼう<br>れんこん たけの<br>大根       | 米<br>こんにやく<br>さといも              | 油                                | 703.3<br>24.6<br>24<br>2.6   |
| 26 | 木 | はちみつマーガリン<br>黒食パン    | 牛乳 | スペイン風オムレツ ミニケチャップ<br>ポトフ風スープ<br>アスパラソテー                | スペイン風オムレツ<br>ウインナー<br>ロースハム     | 牛乳             | にんじん<br>アスパラ<br>パプリカ          | キャベツ<br>玉ねぎ<br>にんにく              | 黒食パン<br>はちみつ<br>じゃがいも           | マーガリン<br>油<br>オリーブ油              | 583.2<br>21.9<br>28.4<br>2.5 |
| 27 | 金 | ごはん                  | 牛乳 | ビーフカレー<br>彩サラダ<br>香味和風ドレッシング<br>ヨーグルト                  | 牛肉                              | 牛乳<br>ヨーグルト    | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ        | 玉ねぎ<br>カリフラワー                    | 米<br>じゃがいも                      | 油<br>カレーパウダー<br>ドレッシング           | 743<br>26.1<br>21.3<br>2.2   |
| 30 | 月 | ミニ納豆<br>ごはん          | 牛乳 | いかのピリ辛焼き<br>みそけんちん汁<br>マカロニサラダ                         | 納豆<br>いか<br>豆腐<br>鳥栖ハム          | 牛乳             | にんじん                          | 大根 ごぼう<br>ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり | 米<br>こんにやく<br>さといも<br>マカロニ      | 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング        | 688.8<br>28.8<br>19.5<br>2.8 |
| 31 | 火 | マーマレード<br>ミルクパン      | 牛乳 | ささみカツ ミニソース<br>ポークビーンズ<br>コールスロー                       | ささみカツ<br>豚肉 大豆                  | 牛乳             | にんじん<br>トマト                   | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし            | ミルクパン<br>マーマレード<br>ペンネ<br>じゃがいも | 油<br>ドレッシング                      | 657.2<br>26.5<br>28.7<br>2.7 |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

だいだい（橙）

だいだいは、酸味が強くて香りのよい柑橘です。主にポン酢に利用されるほか、マーマレードなどに加工されます。

お正月に飾られる鏡餅やしめ縄の中央に添えられているのが「だいだい」です。これは、「代々栄える」という縁起を担いだものといわれ、「だいだい（代々）」という語呂と実が熟しても木から落ちにくいことが理由だそうです。

