

1月 こんだてひょう

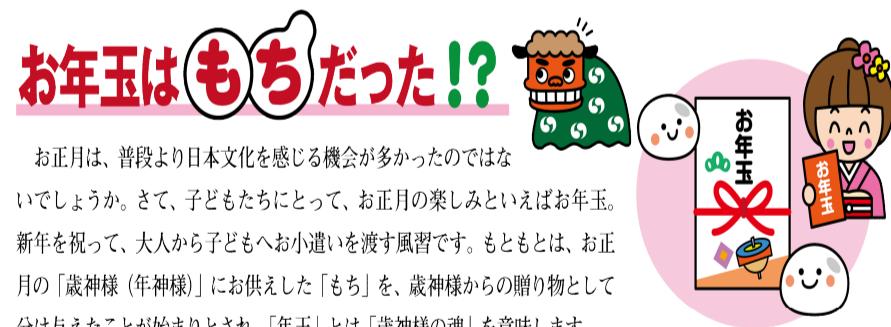


*今月の栄養価平均()は基準値
エネルギー たんぱく質 脂質
小学生 678 kcal (650) 29.5 g (21.1~32.5) 22.6 g (14.4~21.6)
中学生 822 kcal (830) 36.5 g (26.9~41.5) 27.7 g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるもど)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
14水	バターライス チキンのトマト煮 ミックスサラダ	米 バター オリーブ油 砂糖 でんぶん マカロニ ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	とり肉 卵 ハム	玉ねぎ トマト しめじ エリンギ にんにく きゅうり
15木	あっけし極まるく65 カレーうどん ちくわのいそべ揚げ(小1・2年1切 3年以上と先生2切) えだまめ	うどん でんぶん 米粉 でんぶん 油	牛乳 とり肉 ちくわ 青のり	人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ えだまめ
16金	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 いわしのみそ煮	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 砂糖	油揚 みそ 豚肉 さつま揚 いわし みそ	大根 白菜 人参 玉ねぎ こんにゃく しょうが
19月	ごはん みそ汁 肉豆腐 とり肉と大根の煮物	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	わかめ みそ 豚肉 豆腐 とり肉	玉ねぎ えのき 玉ねぎ 白菜 篠 こんにゃく 大根 こんにゃく しょうが
20火	ごはん 白玉雑煮 千草焼き のりあえ	米 白玉もち 砂糖 油	とり肉 高野豆腐 油揚 卵 とり肉 のり	人参 長ねぎ ごぼう 大根 人参 長ねぎ 篠 ほうれん草 もやし にんにく
21水	きんぴらごはん みそ汁 白身魚フライ ブロッコリーサラダ	米 砂糖 白ごま パン粉 小麦粉 油 ドレッシング	豚肉 油揚 厚揚 みそ 木牛 ハム	人参 ごぼう 白滝 玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー キャベツ コーン
22木	森高牛乳 ベーコンスパゲティ 野菜のミートソース焼き ブルーベリーゼリー	スパゲティ 砂糖 バター さつまいも 砂糖 油 ブルーベリーゼリー	ベーコン とり肉 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ トマト ズッキーニ ピーマン(赤・黄) なす
23金	ごはん 豚汁 とり肉のみぞれかけ ごまあえ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 白ごま	豚肉 豆腐 みそ とり肉	人参 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しょうが 大根 もやし 人参 ほうれん草
26月	ごはん 白菜スープ 豚肉の中華炒め チキン春雨サラダ	米 砂糖 でんぶん ごま油 白ごま 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	とり肉 豚肉 とり肉 みそ	白菜 人参 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 エリンギ しょうが にんにく 人参 きゅうり
27火	横割れ丸コッペパン ミネストローネ ハムカツ(パンにはさんで) ごま風味サラダ	パン じゃがいも マカロニ バター 砂糖 パン粉 大豆粉 油 ドレッシング	ベーコン 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ トマト コーン キャベツ にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり
28水	ごはん みそちゃんこ汁 さばのしょうが煮 白菜のそぼろ煮	米 でんぶん 水あめ 砂糖 でんぶん 油	豚肉 豆腐 油揚 みそ さば とり肉	人参 大根 ごぼう えのき 長ねぎ しょうが しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 しょうが
29木	厚岸食材の日 あっけし極まるく65 ちゃんぽんラーメン(あさりと昆布入り) クリーム白玉	牛乳 ラーメン 白玉もち	豚肉 あさり 昆布 なると ホイップクリーム ヨーグルト	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ メンマ しょうが にんにく 白桃 黄桃 パイン
30金	ごはん カミカミ丼 みそ汁 もやしのカレー炒め	米 砂糖 ごま油 白ごま 油	豚肉 みそ ちくわ 厚揚げ みそ ベーコン	人参 ごぼう えだまめ 椿葉 こんにゃく 大根 なめこ もやし 人参

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないか。
さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

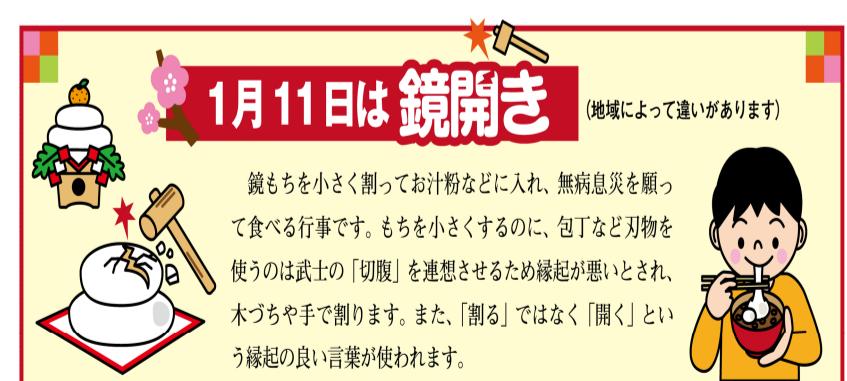
Let's Cooking!

(お家の量に合わせて作ってみてください)

厚岸の昆布でつくってみよう!! ★昆布のピリからいため★

4人分

材料	分量	作り方
さおまえ昆布	20g	①昆布は、細く切る (だしを取った後の昆布でも大丈夫です)
豚ひき肉	80g	②油を熱し、にんにく、しょうがを炒める
長ねぎ みじん切り	15g	③豚肉を入れよく炒める
おろししょうが	2g	④長ねぎを加え豚肉の色が変わったら、昆布を入れ、さっと炒めたら水を入れ少し煮る
おろしにんにく	2g	⑤ごま油とでんぶん以外の調味料を入れる
トウバンジャン	0.3g	⑥昆布が煮えたら、水溶きてんぶんを入れる
オイスタークリーム	12g	⑦ごま油を入れる
しょうゆ	6g	
砂糖	6g	
ごま油	4g	
でんぶん	4g	
油	少々	
水	150g	

かぜよぼう
風邪予防