


令5年度

1月分 予定献立表

清瀬市立清瀬中学校

月	火	水	木	金
<p>あけなび おめでとう</p>  <p>食品の3つのグループ</p> <p>おもにエネルギーになる →</p> <p>おもに体を作る →</p> <p>おもに体の調子を整える →</p> <p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>	<p>10日 854 kcal/23.5g/1.6g</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>クリームライス</p> <p>わかめサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>11日 844 kcal/33.3g/3.1g</p> <p>おしるこ</p> <p>親子丼</p> <p>牛乳</p> <p>すまし汁</p>	<p>12日 867 kcal/32g/2.6g</p> <p>アーモンドケーキ</p> <p>きのこ入りサラダ</p> <p>スパゲティ海の幸ソース</p> <p>牛乳</p>	
	<p>15日 793 kcal/35.8g/3.1g</p> <p>非常食 筑前煮</p> <p>ごはん</p> <p>ホキの麦みそ焼き</p> <p>だんご汁</p> <p>牛乳</p>	<p>16日 735 kcal/25.9g/2.4g</p> <p>青のりポテト</p> <p>きなこ・ごま揚げパン</p> <p>白菜と肉団子のスープ煮</p> <p>土屋さんが作ったいちご 2粒</p> <p>牛乳</p>	<p>17日 757 kcal/34.5g/2.4g</p> <p>タラのカレーマリネ</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>18日 864 kcal/31.8g/2.4g</p> <p>抹茶ゼリー</p> <p>黒蜜ソースかけ</p> <p>四川麻婆丼</p> <p>カリカリ油揚げのサラダ</p> <p>牛乳</p>
	<p>19日 841 kcal/24.9g/2.9g</p> <p>アーモンド和え</p> <p>ポテトコック</p> <p>ごはん・のりの佃煮</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>			
<p>22日 759 kcal/28.6g/3g</p> <p>揚げわんたん</p> <p>天津丼</p> <p>白菜と春雨のスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>23日 815 kcal/37.4g/3.1g</p> <p>ししゃもの磯部揚げ</p> <p>焼肉です！丼</p> <p>トックスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>24日 825 kcal/32.4g/2.9g</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>25日 753 kcal/27g/2.6g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>にんじん食パン</p> <p>コーンシチュー</p> <p>牛乳</p>	
<p>26日 840 kcal/34.6g/3g</p> <p>クジラのクチャップ和え</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p>				
<p>29日 860 kcal/27g/1.9g</p> <p>ヨーグルトかん</p> <p>カレーライス</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>30日 818 kcal/40g/3.1g</p> <p>煮浸し</p> <p>じゃこわかめごはん</p> <p>すいとん</p> <p>牛乳</p>	<p>31日 763 kcal/28.2g/2.9g</p> <p>みかん</p> <p>手作りピザパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>寒の食べ物</p> <p>寒ブリ、寒ナギ、寒サバ、寒じみ、寒のり、寒さば、寒のぼれん草、春菊、水菜</p> <p>1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。</p>	

春の七草



七草がゆは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、消化が良く、胃腸を温める効果があります。

七草は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、消化が良く、胃腸を温める効果があります。

七草がゆは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、消化が良く、胃腸を温める効果があります。