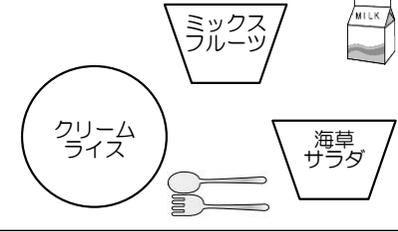
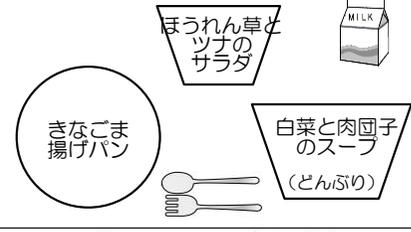
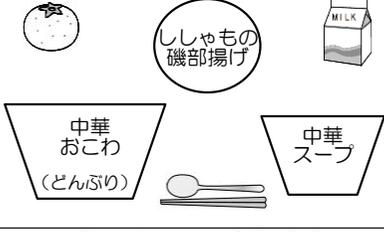
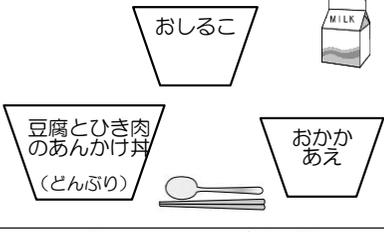
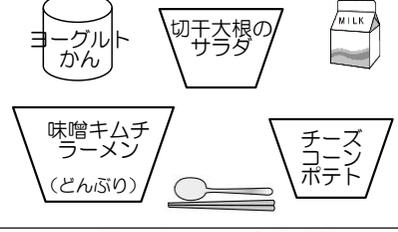
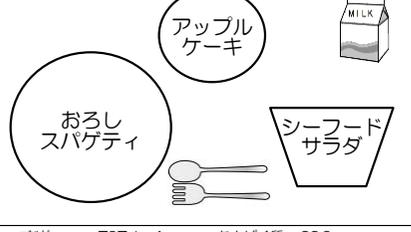
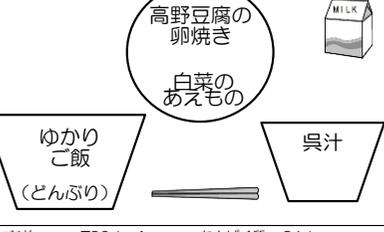
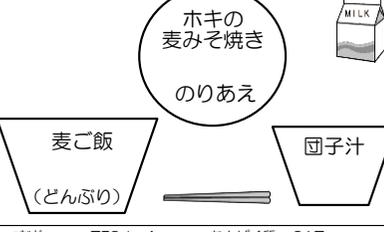
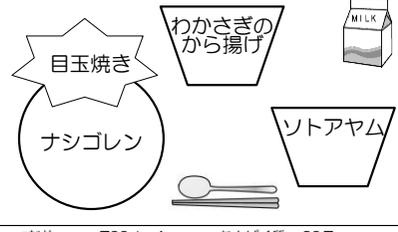
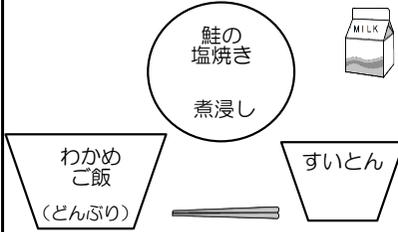
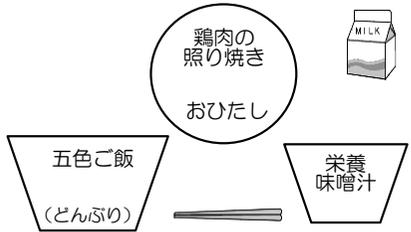
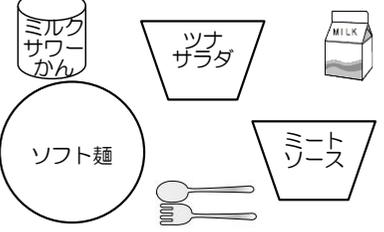
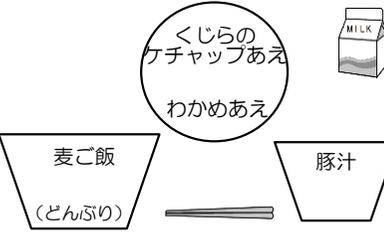
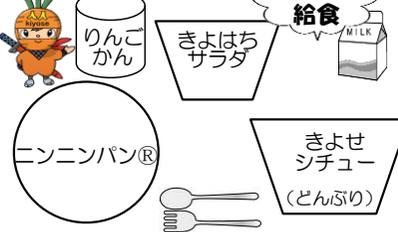


月	火	水	木	金
<p><b>お年玉はもちだった!?</b> </p> <p>お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。ももとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。</p> 				9日
				 <p>1材料 - 789 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用), 冷凍むきえびいか, 短冊, 鶏肉, 牛乳(調理性), 生クリーム, 海藻ミックス, 精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, ごま油, 上白糖, 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, バイン缶, 黄桃缶(ダイス)</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p><b>成人の日</b></p>	 <p>1材料 - 704 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.6 g</p> <p>牛乳(飲用), きな粉(大豆), 豚ひき肉, オイルツナ(缶), カットわかめ, コッパン60g, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, じゃがいも, 普通はるさめ(乾), でんぷん, ごま油, サラダ油, はくさい, にんじん, だいこん, こまつな, えのきたけ, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, 玉葱</p>	 <p>1材料 - 744 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用), 焼き豚(角切り), 冷凍むきえび, ししゃも(生干し), あおりの鶏肉, 鶏こま切り, 木綿豆腐, たまご, 精白米, もち米, 白いりごま, ごま油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, サラダ油, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), ねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, みかん</p>	 <p>1材料 - 814 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆(国産), 乾, カットわかめ, おかか削り, あずき(乾), 精白米, 精麦, 白いりごま, 上白糖, ごま油, サラダ油, でんぷん, 白玉粉, 上新粉, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, にんにく, グリンピース(冷凍), キャベツ, だいこん</p>	 <p>1材料 - 774 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.5 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), うすら鍋(水煮), 赤みそ, ハチミツ, オイルツナ(缶), タイズチーズ, 粉寒天, フレーンヨーグルト, 蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, じゃがいも, にんにく, しょうが, 玉葱, はくさい, にんじん, こまつな, キムチ(漬), ねぎ, えのきたけ, 切干しだいこん, キャベツ, ホールコーン(冷凍)</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>毎月19日は食育の日</p>  <p>1材料 - 830 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, 油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, だいこん, こまつな, えのきたけ</p>	 <p>1材料 - 797 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), オイルツナ(缶), きざみのり, 冷凍むきえび, いか, 短冊, カットわかめ, たまご, 牛乳(調理性), ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, 有塩バター, 薄力粉, だいこん, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, りんご, シモン(果汁)</p>	 <p>1材料 - 736 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, 凍り豆腐(細切り), たまご, おかか削り, 大豆(国産), 乾, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, ゆかり粉, しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, はくさい, だいこん, こぼろ</p>	 <p>1材料 - 753 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用), ホキ切り身60g, 赤みそ, きざみのり, 鶏肉(皮なし)こま切り, 油揚げ, 木綿豆腐, 精白米, 精麦, 上白糖, 白すりごま, サラダ油, じゃがいも, 冷凍白玉もち, ほうれんそう, だいこん, キャベツ, にんじん, ねぎ</p>	 <p>1材料 - 720 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), 冷凍むきえび, いか, 豚モモ肉(こま切り), たまご, 鶏肉, 鶏こま切り, わかさぎ, 精白米, ごま油, サラダ油, 三温糖, 普通はるさめ(乾), でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, にんにく, 玉葱, セロリ, ピーマン, にんじん, トマトピューレ, だいこん, はくさい, トマト缶詰(ホール), しょうが, ねぎ, こまつな, レモン(果汁)</p>
明治 22 年ごろ 26日	大正 12 年ごろ 27日	昭和 40 年ごろ 28日	昭和 51 年ごろ 29日	30日
 <p>1材料 - 697 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 生鮭(切り身)60g, 油揚げ, 鶏肉, 鶏こま切り, 精白米, 精麦, 白いりごま, 薄力粉, サラダ油, じゃがいも, ほうれんそう, にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ</p>	 <p>1材料 - 725 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 油揚げ, 鶏もも肉, 皮付き60g, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, サラダ油, さといも, 上白糖, 白いりごま, こまつな, にんじん, しょうが, はくさい, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こぼろ</p>	 <p>1材料 - 752 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 1.9 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, レンズ(まめ)乾, オイルツナ(缶), 粉寒天, 乳酸菌飲料, 牛乳(調理性), ソフト麺, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, トマトピューレ, だいこん, はくさい</p>	 <p>1材料 - 773 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用), くじら肉(赤肉), カットわかめ, 豚モモ肉(こま切り), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, こんぱく, しょうが, トマトケチャップ, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ, だいこん, こぼろ, ねぎ</p>	<p>きよせ給食</p>  <p>1材料 - 763 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏肉, モモ(角), たら角切2.5cm, 牛乳(調理性), 粉チーズ, 生クリーム, 粉寒天, にんじん, 食パン70g, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, じゃがいも, 揚げ油, はちみつ, 上白糖, 玉葱, にんじん, だいこん, クリームコーン缶詰, はくさい, ほうれんそう, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, りんご, ジュース</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。