KASEI

1月　予定献立表

平成 28年

東京家政大学附属女子中学校　給食施設

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
12	火	ポークカレーライス チーズサラダ　果物(いよかん)　牛乳	豚肉　チーズ　牛乳	精白米　油	人参　ミニトマト　玉葱 レタス　キャベツ きゅうり　いよかん	エネルギー　833 kcal たんぱく質　22.9 g 脂質　36.4 g
13	水	ご飯　鶏の唐揚げ 生野菜の付け合せ　春雨と竹輪のさっぱり和え 雑煮風和風スープ　飲むヨーグルト	鶏肉　竹輪 飲むヨーグルト	精白米　片栗粉　春雨 砂糖　焼きもち　油	水菜　ミニトマト　人参 ほうれん草　レタス ｷｬﾍﾞﾂ　ごぼう　きゅうり	エネルギー　875 kcal たんぱく質　29.7 g 脂質　29.1 g
14	木	野菜たっぷりのせ味噌ラーメン ダブルポテトサラダ　フルーツヨーグルト	ロースハム　豚肉 プレーンヨーグルト	中華麺　じゃが芋　砂糖 さつま芋　油	人参　ﾆﾗ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　玉葱　筍　きゅうり みかん　苺　りんご	エネルギー　729 kcal たんぱく質　24.4 g 脂質　24.4 g
15	金	ご飯　白身魚のﾈｷﾞ味噌マヨ焼き 温野菜(黒胡椒ドレッシング)　かぼちゃのバター風味 ﾎｳﾚﾝ草の黒ゴマ和え　豚汁　ミルクゼリー(苺ｿｰｽがけ)	ホキ　味噌　豚肉 プレーンヨーグルト	精白米　はちみつ こんにゃく　白滝 砂糖　バター　油　ごま 苺ソース	小ﾈｷﾞ　人参　ごぼう ほうれん草　ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ　大根　ねぎ かぼちゃ	エネルギー　764 kcal たんぱく質　28.6 g 脂質　24.2 g
		ご飯　鯖の竜田揚げ 温野菜(黒胡椒ドレッシング)　かぼちゃのバター風味 ﾎｳﾚﾝ草の黒ゴマ和え　豚汁　ミルクゼリー(苺ｿｰｽがけ)	鯖　味噌　豚肉 プレーンヨーグルト	精白米　はちみつ こんにゃく　白滝 砂糖　バター　油　ごま 苺ソース	人参　ごぼう　大根 ほうれん草　ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ　ねぎ　かぼちゃ	エネルギー　784 kcal たんぱく質　28.1 g 脂質　27.0 g
18	月	ご飯　煮込みハンバーグ 付け合せ温野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参ｸﾞﾗｯｾ・揚げﾎﾟﾃﾄ) 海藻サラダ　コンソメスープ(キャベツ・人参・大根) 飲むヨーグルト	豚肉　牛肉　海藻 飲むヨーグルト	精白米　砂糖　じゃが芋 油　パン粉	ブロッコリー　人参　ﾚﾀｽ きゅうり　コーン　ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱　大根	エネルギー　700 kcal たんぱく質　25.2 g 脂質　15.1 g
19	火	コーンクリームスパゲティ 水菜と大根のカニカマサラダ コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ｴﾉｷ茸)　カップヨーグルト	ベーコン　牛乳 カニ風味かまぼこ カップヨーグルト	スパゲティ　油　ごま 小麦粉	水菜　人参　玉葱 ｺｰﾝ　大根　キャベツ エノキ茸	エネルギー　726 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　23.0 g
		豚とごぼうの玉子とじ丼 水菜と大根のカニカマサラダ コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ｴﾉｷ茸)　カップヨーグルト	豚肉　卵 カニ風味かまぼこ カップヨーグルト	精白米　砂糖　ごま	小ﾈｷﾞ　水菜　人参 ねぎ　大根　ごぼう キャベツ　エノキ茸	エネルギー　757 kcal たんぱく質　25.9 g 脂質　19.1 g
20	水	テーブルパン　ウィンナーのポトフ かぼちゃコロッケ　果物(キウイフルーツ) ホットミルク(黒糖風味)	ウィンナー　牛乳 クリーム　卵白	パン　黒糖　油 じゃが芋　小麦粉 パン粉	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　人参　トマト ｷｬﾍﾞﾂ　玉葱　かぼちゃ 赤キャベツ　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	エネルギー　747 kcal たんぱく質　22.4 g 脂質　35.8 g
21	木	おかかご飯　カジキのレモン醤油焼き ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ　さつま芋のはちみつ風味 ひじきとこんにゃくの煮物　味噌汁(白菜・小松菜・油揚げ)	かつお節　メカジキ さつま揚げ　味噌 ゼラチン　ひじき 牛乳　油揚げ	精白米　さつま芋 はちみつ　白滝　砂糖 ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ　油	さやいんげん　人参 小松菜　レモン キャベツ　コーン　白菜	エネルギー　718 kcal たんぱく質　30.1 g 脂質　14.5 g
		おかかご飯　鱈の唐揚げ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ　さつま芋のはちみつ風味 ひじきとこんにゃくの煮物　味噌汁(白菜・小松菜・油揚げ)	かつお節　鱈 さつま揚げ　味噌 ゼラチン　ひじき 牛乳　油揚げ	精白米　さつま芋 はちみつ　白滝　砂糖 ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ　油	さやいんげん　人参 小松菜　キャベツ コーン　白菜	エネルギー　767 kcal たんぱく質　30.2 g 脂質　17.4 g
25	月	ハヤシライス　　**食べ残し０(ｾﾞﾛ)day** ツナサラダ　コンソメスープ(わかめ・もやし) 果物(みかん)　飲むヨーグルト	牛肉　ツナ缶 わかめ 飲むヨーグルト	精白米　油	人参　ミニトマト　玉葱 エリンギ　レタス　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　もやし　みかん	エネルギー　860 kcal たんぱく質　26.0 g 脂質　31.0 g
26	火	あんかけ焼きそば りんごと白菜のサラダ　中華卵スープ(ネギ・タアサイ) カップヨーグルト	豚肉　イカ カップヨーグルト 卵	中華麺　片栗粉　油	小松菜　人参　タアサイ キャベツ　白菜　もやし 筍　りんご　干しぶどう ねぎ	エネルギー　690 kcal たんぱく質　22.3 g 脂質　25.6 g
		チキンカレーピラフとイカマヨ磯辺フライ りんごと白菜のサラダ　中華卵スープ(ネギ・タアサイ) カップヨーグルト	鶏肉　イカ　青のり カップヨーグルト 卵	精白米　油 マヨネーズ	人参　赤パプリカ　ﾀｱｻｲ 玉葱　ｺｰﾝ　りんご　白菜　干しぶどう　ねぎ	エネルギー　738 kcal たんぱく質　25.0 g 脂質　20.4 g
27	水	ご飯　豚肉のハリハリ鍋風 コーンクリームフライ　果物(いよかん) ホットミルク(コーヒー味)	豚肉　海老団子 油揚げ　牛乳	精白米　砂糖 小麦粉　油	水菜　人参　大根 もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　コーン いよかん	エネルギー　873 kcal たんぱく質　29.6 g 脂質　32.8 g
28	木	ご飯　チキン南蛮タルタルソースがけ 小松菜とじゃこの和風ソテー　ミニ肉じゃが 味噌汁(豆腐・白菜)　ベビーチーズ	鶏肉　卵　豚肉　豆腐 味噌　ちりめんじゃこ ベビーチーズ	精白米　小麦粉 じゃが芋　白滝 砂糖　油	パセリ　小松菜　人参 ミニトマト　ピクルス 玉葱　キャベツ　白菜	エネルギー　842 kcal たんぱく質　39.5 g 脂質　26.3 g
29	金	ご飯　鱈のピザソース焼き 白菜としめじの柚子風味和え　ﾊﾑのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ けんちん汁　ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ)	鱈　豆腐　チーズ ロースハム ベビーチーズ　きなこ	精白米　小麦粉　里芋 こんにゃく　油　ごま	ピーマン　人参　ﾐﾆﾄﾏﾄ 玉葱　白菜　ぶなしめじ ゆず　キャベツ　コーン	エネルギー　666 kcal たんぱく質　30.0 g 脂質　12.9 g
		ご飯　ブリの竜田揚げ 白菜としめじの柚子風味和え　ﾊﾑのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ けんちん汁　ほうじ茶ミルクゼリー(きなこがけ)	ブリ　豆腐 ロースハム ベビーチーズ　きなこ	精白米　小麦粉　里芋 こんにゃく　油　ごま	人参　ミニトマト 白菜　ぶなしめじ ゆず　キャベツ　コーン	エネルギー　800 kcal たんぱく質　30.4 g 脂質　25.3 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。また、(火)(金)はセレクトメニューになります。

問い合わせ　TEL03-3961-9996

明けましておめでとうございます。

慌ただしかった年末・年始の冬休み、あっという間に終わりましたね。クリスマスから年明け三が日（さんがにち）の食生活で、一気に体重が増加し、運動不足に陥っている人が多いかと思います。新学期の始まり、冬らしくなってきました。寒いと体が縮こまってしまいがちですが、しっかり体を動かし、早く日常のリズムに戻れるよう心がけてください！

◆今月の食生活目標◆

マナーを守って
楽しくランチを食べよう！

食事の時に、食器の置き方、箸や食器の持ち方など確認して食べましょう。正しい姿勢で食べることも大切です。

日本の文化を知る

代表的な正月飾り

日本のお正月行事とは、もともと年神様を手厚く迎え、もてなすためにあります。年神様とは、新しい年の実りをもたらし、人々に命を与えてくれる神様で、また、いつも私たちを見守っている先祖の霊と考えられてきました。

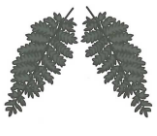
その年神様を迎えるための目印が、門口に置く門松や、神棚などに飾るしめ縄です。玄関や門に飾るしめ飾りは、しめ縄を装飾化したものです。それと鏡餅（かがみもち）は、年神様へのお供え物で、代表的な正月飾りとなっています。丸い餅を「鏡」というのは、鏡には神の姿がとどまるという信仰からきています。

【鏡餅に使うお飾りの名称】

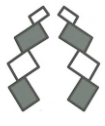
扇（おうぎ）

四方紅（しほうべに）

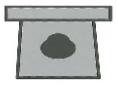
橙（だいだい）



裏白（うらじろ）



御幣（ごへい）＝四手（しで）



三方（さんぽう）

今月の食べ残しO(ｾﾞﾛ)dayは25日（月）です！