

| 日曜 | こんだて | | | おもなざいりょう | | | エネルギーKcal | |
|-----|------------------|---|---|--|---|--|---------------------|---------------------|
| | しゅしょく | 牛乳 | ふくしょく | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | はたらくちやねつになる | たんぱく質g 脂質g | |
| | | | | あ か | み ど り | き | 小 | 中 |
| 8木 | こめこパン (げんりょう) |  | みそにこみうどん ナッツごぼう わふうサラダ | ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ, あぶらあげ,むぎみそ,あかみそ, のり | にんじん,ごぼう,はくさい, ねぶかねぎ,こまつな,キャベツ, コーン | こめこパン,うどん,さといも, でんぷん,あぶら,アーモンド, さとう | 621 28.3 21.3 | 775 35.2 25.5 |
| 9金 | わかめごはん |  | そうに つくねあげ こうはくなます  | ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, かまぼこ,だいず,すりみ,ちりめん, たまご | ごぼう,しめじ,はくさい,にんじん, ねぶかねぎ,たまねぎ,きくらげ, だいこん,レモン | こめ,もち,こむぎこ,あぶら,ごま, さとう | 629 24.4 16.7 | 774 29.4 19.1 |
| 13火 | しろごはん |  | クリームシチュー スパイシーチキン コーンサラダ | ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく | たまねぎ,にんじん,パセリ,しょうが, コーン,きゅうり,キャベツ | こめ,じゃがいも,さつまいも, あぶら,さとう  | 611 26.0 16.3 | 730 30.9 18.6 |
| 14水 | しろごはん |  | かきたまじる まさきカツ しそひじきあえ  | ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく,むぎみそ,しそひじき | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ, にんにく,しょうが,キャベツ, こまつな | こめ,でんぷん,こむぎこ,パンこ, あぶら | 670 30.5 22.2 | 822 36.7 25.9 |
| 15木 | むぎごはん |  | マーボーどうふ フライドポテト パンサンスー | ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, あかみそ,ロースハム | たまねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,ねぶかねぎ,にんにく, しょうが,きゅうり,きくらげ,もやし | こめ,はだかむぎ,あぶら,さとう, でんぷん,じゃがいも,はるさめ, ごまあぶら | 669 26.5 23.1 | 819 31.4 26.9 |
| 16金 | しろごはん |  | けんちんじる ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ | ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ, ししゃも,ちくわ | にんじん,だいこん,ねぎ, きりぼしだいこん,きゅうり | こめ,さといも,ごまあぶら, でんぷん,あぶら,さとう,ごま | 617 24.2 19.9 | 777 29.6 24.5 |
| 19月 | コッペパン (げんりょう) |  | イタリアンスパゲティ さかなの ガーリックパンこやき くきわかめのサラダ | ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, ホキ,くきわかめ | たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,トマト,にんにく, レモン,パセリ,キャベツ,きゅうり, コーン | コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,パンこ,バター, オリーブオイル,ごま,ごまあぶら | 609 29.3 18.1 | 758 35.9 21.5 |
| 20火 | しろごはん |  | おでん あますづけ とりそぼろみそ | ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひらてん, あつあげ,ちくわ,うすらたまご, こんぶ,くきわかめ,とりにく, だいず,むぎみそ | だいこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,ねぶかねぎ  | こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう | 619 27.1 17.2 | 739 32.1 19.7 |
| 21水 | むぎごはん |  | チキンカレー ブロッコリーサラダ だいずいりこ | ぎゅうにゅう,とりにく,だいず, こにほし,あおのり | たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,ブロッコリー,コーン, きゅうり,キャベツ,レモン | こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろさとう,さとう, アーモンド | 655 25.4 20.8 | 805 30.5 24.3 |
| 22木 | コッペパン |  | やさいたっぷりスープ じゃがいもとハムの ケチャップいため フルーツクリーム | ぎゅうにゅう,ベーコン,だいず, ハム,ホイップクリーム | かぼちゃ,しめじ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,パセリ,コーン, ピーマン,みかん,パイン,もも | コッペパン,はだかむぎ, じゃがいも,あぶら,さとう, こんにゃくゼリー | 618 23.7 24.0 | 767 29.0 29.0 |
| 23金 | しろごはん |  | みそじる チキンチキンごぼう ひじきサラダ | ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ, わかめ,あかみそ,むぎみそ, とりにく,ひじき | たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが, ごぼう,キャベツ,こまつな,にんじん | こめ,でんぷん,さとう,あぶら | 661 25.3 23.9 | 810 30.2 27.9 |
| 26月 | しろごはん |  | すいとん レタスのひきにくいため きゅうりづけ | ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたにく,たまご, しおこんぶ | にんじん,えのきたけ,しいたけ, はくさい,ねぎ,レタス,しょうが, きゅうり | こめ,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,さとう | 583 24.6 16.7 | 716 29.5 19.3 |
| 27火 | むぎごはん |  | THEまさきどん はものうめえあげ すもの | ぎゅうにゅう,ぶたにく, はものいじゃこてん,はも,たまご, わかめ | しょうが,きくらげ,はくさい, にんじん,ねぶかねぎ,たけのこ, レタス,しいたけ,ねぎ, しそふりかけ,きゅうり,キャベツ | こめ,はだかむぎ,ごまあぶら,さ とう,でんぷん,こむぎこ,こめこ, あぶら | 594 28.2 16.7 | 727 33.5 19.3 |
| 28水 | しろごはん |  | やさいのうまに とりのてりやき はくさいのおひたし ぼんかん  | ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, とりにく | だいこん,たけのこ,にんじん, ねぶかねぎ,しょうが,はくさい, きゅうり,ぼんかん | こめ,さといも,さとう  | 606 25.7 17.7 | 739 30.8 20.2 |
| 29木 | こめこパン |  | はだかむぎいりスープ とりにくとれんこんの オープンやき さといもポテト | ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく | にんじん,たまねぎ,レタス,セロリ, れんこん,しょうが,きゅうり, ブロッコリー | こめこパン,はだかむぎ, じゃがいも,さとう,あぶら, さといも,マヨネーズ | 586 31.0 20.8 | 719 38.0 24.5 |
| 30金 | さといも ごはん |  | ぶたじる あげだしどうふ ゆずふうみづけ | ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,むぎみそ,とうふ | にんじん,はくさい,えのきたけ, ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず | こめ,さといも,でんぷん,あぶら, さとう | 635 24.5 20.6 | 746 27.6 22.9 |

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

お正月料理について知ろう！

◎お正月にはどんな料理を食べる？

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供える食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。



また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ（田作り）、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。お雑煮も多く地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざま、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。

一の重



二の重











三の重



◎世界にはどんなお正月の食習慣がある？

日本以外の国でも、新年のはじまりに特別な料理や食べ物を食べる習慣があります。

| | |
|--|---|
| <p>韓国</p>   <p>「トックク」 韓国では、うるち米で作るトッククというもちが食べられていますが、肉や野菜を煮たスープにトッククを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。</p> | <p>モンゴル</p>   <p>「ボーズ」 モンゴルのお正月は、蒸した餃子のようなボーズを食べる習慣があります。1000個以上のボーズを作り、客にふるまう家庭もあるそうです。</p> |
| <p>マレーシア</p>   <p>「イーサン」 漢字で「魚生」と書き、お刺身身をのせたサラダのような料理です。マレーシアでは願い事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混ぜて食べる風習があります。</p> | <p>スペイン</p>   <p>「12粒のぶどう」 スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。</p> |

※韓国とマレーシアは旧暦（太陰太陽暦）の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。