

日曜	スプーン	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1月		麦ごはん 豚肉と大根の煮物 鯖のみそだれがけ 白菜と水菜のごまマヨ和え 昆布豆 牛乳	米 押麦 ごま 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 鯖 大豆 昆布	だいこん にんじん 小松菜 しょうが 白菜 水菜	791	35.8
2火		ごはん 鶏ちゃん いりこフライ 小松菜ともやしのおかか和え きなこわらびもち 牛乳	米 片栗粉 パン粉 米粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 鰯 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく 小松菜 もやし	756	30.7
3水		ごはん 白身魚フライ のっぺ きんぴらごぼう ひじきサラダ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 さといも 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 ほき 鶏肉 乾燥ひじき	にんじん コーン ごぼう キャベツ こんにゃく	793	29.3
4木		ごはん 韓国風酢豚 鯖のコチジャンソースがけ チーズ ナムル 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 鯖 チーズ	小松菜 にんじん もやし 乾燥きくらげ しょうが たまねぎ 青ピーマン	762	37.8
5金		ごはん ハンバーグオニオンソース キャベツのガーリックソテー 豆ツナサラダ 鶏肉とブロッコリーのスープ煮 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ水煮	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ しょうが	806	36.0
8月		ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 大根の甘酢和え ブロッコリーのオイスター炒め 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら だいこん ブロッコリー	755	29.7
9火		ごはん 豚ひき肉と野菜のトマト煮込み 焼きビーフン かぼちゃのミルク煮 パイナップルのシロップ漬け 牛乳	米 じゃがいも 油 ビーフン バター 砂糖	牛乳 豚肉 えび	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース ダイストマト缶 キャベツ かぼちゃ パイナップル缶	763	27.7
10水		麦ごはん チキンカツ ツナそぼろ 小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 牛乳	米 押麦 砂糖 パン粉 油 さつまいも	牛乳 油揚げ 鶏肉 まぐろ水煮 まぐろ油漬け	にんじん しょうが 小松菜	804	31.9
11木		ごはん じゃが芋のそぼろ煮 小鰯フライ きんぴられんこん ブロッコリーのぼん酢和え 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 でんぶん	牛乳 豚肉 鰯	たまねぎ にんじん しょうが れんこん こんにゃく ブロッコリー	771	27.7
12金		ごはん えびとほうれん草のクリーム煮 ミートボールトマトソース ツナとじゃが芋のカレーソテー レモンゼリー 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	牛乳 豚肉 鶏肉 えび 生クリーム チーズ まぐろ水煮	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん ダイストマト缶 レモン果汁	794	35.3
15月		ごはん チリコンカン コロッケ ほうれん草としめじのバターソテー カリフラワーとブロッコリーのサラダ 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 バター	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しめじ ほうれん草 ダイストマト缶 カリフラワー	772	27.4
16火		ごはん プルコギ きゅうりの韓国のり風和え チヂミ 洋梨のコンポート 牛乳	米 米粉 油 ごま 片栗粉 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 きざみのり	たまねぎ もやし にんじん にら しめじ にんにく 長ねぎ きゅうり ラフランス缶	783	27.5
17水		麦ごはん 肉じゃが 鯖の塩こうじ焼き 香味たまねぎドレッシングのわかめサラダ ミックスフルーツ 牛乳	米 押麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鯖 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ 黄桃缶 パイナップル缶	770	34.4
18木		ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根の煮物 磯香和え 湘南ゴールドゼリー 牛乳	米 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ きざみのり	しょうが にんにく にんじん 切り干し大根 キャベツ 小松菜 湘南ゴールド果汁	829	28.7
19金		ごはん ペンネミートソース タラフライ かぶのコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	米 マカロニ 油 パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 チーズ 鰯 まぐろ油漬け	たまねぎ ダイストマト缶 にんじん セロリ にんにく かぶ ブロッコリー	815	31.4
22月		ごはん 鶏肉とごぼうの炒め物 鰯のゆずみそだれがけ ほうれん草のお浸し かぼちゃサラダ 牛乳 〈冬至〉	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 鰯	ごぼう にんじん ほうれん草 えのきたけ かぼちゃ ゆず	795	35.2
23火		ごはん 米粉ドライカレー とんかつ さつま芋のレモン煮 小松菜とコーンのソテー 牛乳	米 油 じゃがいも 米粉 でんぶん 砂糖 さつまいも 小麦粉	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 小松菜 コーン レモン果汁	803	26.7
24水		麦ごはん 豚肉と豆腐のうま塩煮 里芋の煮物 鰯の甘酢あんかけ 黄桃コンポート 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 さといも	牛乳 豚肉 豆腐 鰯	長ねぎ にんじん しめじ 黄桃缶	807	34.8

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



※ がついている日はスプーンも使うと食べやすいです

岐阜の郷土料理：鶏ちゃん

「鶏ちゃん」は鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものことで、1950年頃に岐阜県の一部の地方で食べられていたジギスカンをまねて作られたことが始まりと言われています。また、各家庭で飼っていたニワトリを卵を産まなくなった後に貴重なタンパク源として食したとも言われ、当時は特別な日に味わえるご馳走だったそうです。豚のホルモン焼きを「豚ちゃん」と呼ぶのに対し、鶏肉の料理を「鶏ちゃん」と呼ぶようになったとか・・・

