

1月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)		
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
7	木	ごはん	鶏肉のうま煮 がじつ和え(郷土料理)	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ あなご(日本 他)	牛乳	ざやいんげん 金時にんじん ほうれん草	しょうが れんこん ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 白ごま	606 337
8	金	小型 セサミンパン	七草うどん すなおろし(郷土料理) かみかみ黒豆	鶏肉 油揚げ 黒豆	牛乳	せり 金時にんじん	かぶ しめじ 大根 白菜	小型セサミンパン うどん 砂糖 こんにゃく	油	611 372
12	火	麦ごはん	さばのみそ煮 せん大根 白玉汁	さば(ルバー・北欧) みそ 鶏肉		大根菜 にんじん ねぎ	大根 白菜	米 麦 白玉もち		644 291
13	水	味付パン	ハーブチキン ゆでキャベツ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	味付パン 上新粉 春雨	油	341 301
14	木	ごはん	豆腐の中華煮 ひじきのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	319 396
15	金	味付パン	ポトフ れんこんサラダ	ウインナー まぐろフレーク(中西部太平洋) 大豆	牛乳	にんじん 水菜	キャベツ 玉ねぎ れんこん	味付パン じゃがいも	マヨネーズ 白ごま	670 331
18	月	ごはん	すぎやき煮 ごまあえ ぼんかん	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ もやし えのきたけ ぼんかん	米 焼きふ 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	630 391
19	火	ごはん	白身魚のごまだれ ゆでキャベツ みそ汁	ホキ(ニュー・ラッド) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 上新粉 砂糖	油 白ごま	644 376
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	水	小型 リッチパン	イタリアンスパゲッティ フレンチサラダ 角チーズ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 角チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	673 395
21	木	ごはん	おでん 白菜のしらす和え	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ うずら卵	牛乳 しらす干し	金時にんじん 小松菜	大根 白菜	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	648 461
22	金	味付パン	インド煮 げんきサラダ	鶏肉 チキンハム かつお節(鹿児島)	牛乳 昆布(北海道)	にんじん	しょうが キャベツ グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし	味付パン じゃがいも 砂糖	油	616 307
25	月	菜めしごはん	五目煮 長寿和え	大豆 鶏肉 厚揚げ 中みそ	牛乳 わかめ 昆布(北海道) しらす干し	金時にんじん ざやいんげん わけぎ	ごぼう 青菜	米 こんにゃく 里芋 砂糖	油 白ごま	600 396
26	火	ごはん	広島県産ぶりの竜田揚げ 白菜のゆず風味 くすかけ(郷土料理)	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳	金時にんじん	しょうが 白菜 干ししいたけ れんこん	米 でんぷん 里芋 こんにゃく	油	767 288
27	水	背割りパン	ホットドック マカロニスープ	アランケア 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ エリンギ とうもろこし 玉ねぎ	背割りのパン じゃがいも マカロニ		602 295
28	木	麦ごはん	高野どうふの卵とじ みそ大豆いりこ ネーブル	高野豆腐 鶏肉 大豆 赤みそ 卵	牛乳 かえりいりこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ネーブル	米 麦 砂糖 じゃがいも		653 541
29	金	黒糖パン	クリームシチュー 大根サラダ	鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根	黒糖パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	611 373

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
640	26.7	19.8	366	96	2.3	207	0.30	0.44	16	4.2	2.1



1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日~正月 地域や家庭によつて内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

おせち料理・お雑煮

7日 人日の節句 七種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

七草がゆ

11日 鏡開き 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。

お汁粉

15日 小正月 あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

あずきがゆ

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。