

1月給食献立表

令和3年/ 2021年/ 給食回数17回



桜谷中学校二部

1月の給食予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

色の日には給食がありません

エネルギー

- 6(水) パセリライス&ストロガノフ 野菜とチーズのサラダ ヨーグルトゼリーオレンジソース 牛乳 683kcal
☆☆七草メニュー☆☆
- 7(木) しぐれごはん 銀鮭の西京焼き からしあえ 七草すいとん 果物 牛乳 697kcal
- 8(金) 黒蜜きな粉トースト 冬野菜のクリームシチュー じゃことナッツのサラダ ジョア 658kcal

- 12(火) きつねうどん ごま酢和え 白玉汁粉 牛乳 682kcal
- 13(水) メキシカンライス 巣ごもり卵 白菜スープ 果物 牛乳 690kcal
- 14(木) 油淋鶏丼 バンサンスー かぶときのこの中華スープ 牛乳 668kcal
- ☆☆小正月メニュー☆☆ 小正月には煮た小豆を混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります
- 15(金) 小豆ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそ汁 牛乳 687kcal

- 18(月) セルフサンド(スコッチエッグ&キャベツ) トマトスープ 果物 ジョア 722kcal
- 19(火) 鶏昆布おこわ 松風焼き おろしおひたし 吉野汁 牛乳 670kcal
- 20(水) カレーピラフ ツナサラダ ビーンズ豆乳チャウダー 牛乳 650kcal
- 21(木) ごはん ヤムニョムチキン ごま坦々ドレッシングサラダ スーミータン 牛乳 706kcal
- 22(金) 親子そば丼 さつま汁 フルーツヨーグルト 牛乳 692kcal

- 25(月) ミートドリア 大根サラダ ほうれん草とコーンのスープ 果物 ジョア 682kcal
- 26(火) わかめごはん さばの香味焼き 野菜炒め 芋煮汁 牛乳 670kcal
- 27(水) 高菜チャーハン エンパナーダ 中華風スープ 牛乳 654kcal
- 28(木) いかとトマトのスパゲッティー 小松菜のサラダ ヨーグルトポムポム 牛乳 692kcal
- 29(金) 麦ごはん 骨太ふりかけ キムチチゲ わかめスープ かぼちゃプリン 牛乳 687kcal



【七草粥】

日本では、1月7日に春一番に芽を出す7種類の若菜入りのおかゆを食べて邪気を払う風習が伝えられています。給食では「七草すいとん」を作ります。正月のごちそう続きで疲れた胃腸に優しいメニューです。

【鏡開き】

11日は鏡開きです。鏡開きはお供えていた鏡餅を、小槌などで割って食べる行事です。「鏡開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたい時には縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味をこめて「鏡開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。給食では、12日に白玉を入れたお汁粉を作ります。

※ 材料の仕入れや行事等で、献立が変更になることがあります ※