

# 1月 献立表

給食目標...食文化に興味をもとう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

明けまして  
おめでとう  
ございます



今年もよろしく  
お願いします

お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆは、これから始まる1年を無事にすごせるようにという願いが込められた行事食です。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
8	きん	黒豆入りちらし寿司 煮しめ 雑煮	くろまめ とりにく あつあげ みそ	こめ さとう さとう あぶら さといも もち	れんこん みつば とうもろこし きんときにんじん ごぼう れんこん こんにやく だいこん こまつな きんときにんじん	706	835	お正月に黒豆を食べるのは、まめ(健康)にくらせるようにという願いがこめられています。お正月の料理によく使われる金時人参は濃い赤い色で甘い味わいが特徴です。
12	か	七草ごはん 鮭の塩焼き 紅白なます みそ汁	あぶらあげ とりにく さけ あぶらあげ みそ	こめ さとう	ななくさ だいこん にんじん はくさい たまねぎ もやし しめじ	665	787	1月7日に、無病息災を願って、七草がゆを食べます。給食では、炊き込みごはんにします。
13	すい	パン ユーリンチー ひじきの中華あえ 春雨スープ	とりにく ひじき ぶたにく	パン こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん しょうが にんじん	657	778	ひじきは、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれる栄養価の高い食品です。
15	きん	おにぎり もつ鍋風煮 みかん	わかめ とりにく みそ	むぎ こめ あぶら ごま	にんにく ごぼう にんじん たまねぎ はくさい もやし しめじ いら こんにやく みかん	703	832	1月17日は、「防災ボランティア」の日です。避難所生活での食事は、ごはん類や冷たい食事が多いため、野菜料理や温かい炊き出しが喜ばれるそうです。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります