

給食予定献立表 平成28年1月

福崎町給食共同調理センター

	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
こんだて	べんとう ちゃんこなべふう だしまきたまご きゅうりとわかめの すのもの みかん	コッペパン ななくさいり コンソメスープ とりにくのマーマレードやき ツナとにんじんの いためサラダ	わかめごはん (幼)ふりかけ とんじる さばのしおやき しらたまあずき ぎゅうにゅう	成人の日	ごはん ハヤシチュー オムレツ ホットサラダ ぎゅうにゅう	もちむぎごはん あじつけのり ごまけんちんじる ぶりのおろしに はくさいのゆずあえ ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="radio"/> さといものとりつくね <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> あおねぎ <input type="radio"/> みそ かつおだしけずり <input type="radio"/> だしまきたまご <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ こめす <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="triangle-up"/> はるのななくさ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> コーン <input type="triangle-up"/> だいこん コンソメ しょうゆ しおこしょう <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> マーマレード しょうゆ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="radio"/> ツナフレーク <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> きゃべつ しょうゆ みりん りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> わかめごはん (幼)のりふりかけ <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> あおねぎ <input type="radio"/> みそ さけかす かつおだしけずり <input type="radio"/> さば しお <input type="radio"/> あずき <input type="checkbox"/> しらたまだんご <input type="checkbox"/> くるぎとう <input type="checkbox"/> さとう しお		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> ハヤシフレーク トマトピューレ あかワイン ウスターソース <input type="radio"/> プレーンオムレツ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> コーン <input type="triangle-up"/> にんじん コンソメ しおこしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> あじつけのり <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> ごま かつおだしけずり しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> ぶりのおろしに <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん

	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
こんだて	コッペパン みかんジャム こかぶのポタージュ やさしいりひらつくね マカロニのソテー ぎゅうにゅう	ごはん いしかりじる さつまいもコロケ ぎゅうにくとごぼうの いためもの ぎゅうにゅう	ごはん にくじゃが ぐだくさんのたまごやき おかかあえ ぎゅうにゅう	ごはん てづくりみそのなめこじる さごしのおろしあんかけ れんこんのきんぴら ゆずジャムタルト ぎゅうにゅう	もちむぎごはん かきたま汁 とりにくのレモンずやき きりぼしだいこんの にもの ぎゅうにゅう	コッペパン ふゆやさいのスープに しるみざかなの パジルフライ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> こかぶ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="radio"/> しろいんげんまめ <input type="checkbox"/> ベシャメルソース <input type="radio"/> とうにゅう しおこしょう <input type="radio"/> やさいいりひらつくね <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="radio"/> ハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パジルペースト コンソメ しょうゆ しおこしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> さけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> あおねぎ <input type="radio"/> みそ かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さつまいもコロケ <input type="checkbox"/> だいたあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="checkbox"/> すりごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="radio"/> あつあげ かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="radio"/> たまごやき <input type="triangle-up"/> きゃべつ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> かつおぶしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> なめこ <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> あおねぎ <input type="radio"/> てづくりみそ かつおだしけずり <input type="radio"/> さごし(さわら) <input type="triangle-up"/> だいこんおろし <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ゆずジャムタルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきだけ <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> こまつな かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いんげん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだし	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> ウィンナー コンソメ しょうゆ しおこしょう <input type="radio"/> パジルフライ <input type="checkbox"/> だいたあぶら <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン <input type="checkbox"/> ごまドレッシング (たまご不使用)

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むぎつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる材料に色を付けています。

*1月24日~30日は「全国学校給食週間」です

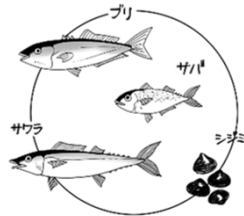
	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	ごはん チキンカレー アーモンドサラダ でこぼん (中) ふくしんづけ ぎゅうにゅう	<静岡県> ごはん こくしょうじる さくらえびとちやばの かきあげ たくあんのごまあえ ぎゅうにゅう	<北海道> ごはん ガタタン さけのチャンチャンやき こふきいも ぎゅうにゅう	<兵庫県> とふめし (ごはん とふめしのぐ) だんごじる くろまめとじゃこのあげがらめ (幼小) ヨーグルト (中) やきプリン ぎゅうにゅう	<タイ> こくとうパン ジンジャースープ セサミチキン パッタイ ぎゅうにゅう	<中国> ごはん ごもくあん (小中) おこげ ショーロンポー れんこんサラダ ぎゅうにゅう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> カレールー <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でこぼん <input checked="" type="checkbox"/> (中) ふくしんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> えだまめとじゃこのつくね <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> しろねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> さくらえび <input checked="" type="checkbox"/> おちやのはっば <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> チキンブイヨン <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> さけ <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> しおこしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> だんご(かぼちゃ) <input checked="" type="checkbox"/> だいにん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input checked="" type="checkbox"/> だしこんぶ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> さばフレーク <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> くろまめ <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> (幼小) ヨーグルト <input checked="" type="checkbox"/> (中学校) やきプリン	<input type="checkbox"/> こくとうパン <input type="checkbox"/> くるぎとう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンブイヨン <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> クイッティオ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たらこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゃべつ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ナンプラー <input checked="" type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> (小中) おこげ <input checked="" type="checkbox"/> ショーロンポー <input type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> しそドレッシング

	土曜日給食
こんだて	9日 <input checked="" type="checkbox"/> 黒糖テーブルロール 野菜とりんごジュース パナナ キャンディーチーズ
こんだてざいりょう	16日 <input checked="" type="checkbox"/> ランチパック(卵) 牛乳 りんご 紫いもチップ
こんだてざいりょう	23日 おにぎり(おかか) チキンソーセージ りんごゼリー ウエハース
こんだてざいりょう	30日 おにぎり(鮭) ヨーグルト ぼんかん
	<給食費口座振替日> 1月 5日(火) 1月20日(水) 前日までの入金をお願いします。

「寒」の食事を楽しもう!

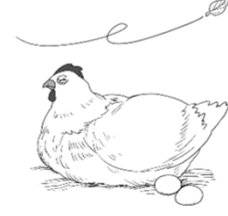
「寒」は、小寒(1月6日ごろ)から、1年で寒さが最も厳しくなる日とされる大寒(1月20日ごろ)をはさみ、立春の前日の節分(2月3日ごろ)までの約1ヵ月間をいいます。寒さはつらいですが、この時期ならではのおいしい食べ物や行事があります。

「寒魚」を味わおう



寒には「寒魚」といって、あぶらがのっておいしい魚介類が出回ります。中でも有名なのがぶり、さば、さつら、しじみです。おいしい理由は産卵に備えて栄養をたくさん蓄えている最中だからといわれます。

「寒卵」って知っている?



寒の時期の卵、「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期の卵は滋養があるとされ、江戸時代から愛でられてきました。卵はたんぱく質、脂質、無機質、ビタミンをバランスよく含み、冬の健康を守ってくれます。

とても甘いよ、冬野菜!



ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように糖分の合成を活発にし、体内に蓄える性質があります。この性質を生かし、寒さに当

寒稽古とおしるこ



大寒の前後に行われる寒稽古では、1月20日の「二十日正月」の古来の行事に合わせ、道場に飾られた鏡もちを割って「鏡開き」をし、参加者におしるこをふるまったりします。鏡も

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる材料に色を付けています。