

1月の献立予定表

2021年

埼玉県立戸田翔陽高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
おせち料理を味わおう!!							
12 火	わかめご飯	○	鮭の柚庵焼き 黒豆 紅白なます 昆布巻き パインナップきんとん 埼玉のお雑煮	ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 黒豆 昆布巻き 鶏肉 昆布	米 黒砂糖 さつまいも 里芋 グラニュー糖 きび砂糖 白玉もち	ゆず ゆず果汁 バイン缶 大根 人参 ほうれん草 ねぎ	830 kcal 33.6 g 15.0 g 3.2 g
13 水	ご飯	○	きのこの佃煮 チキンカツ つみれのみそ汁 果物(たまみみかん)	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ゆで大豆 冷たいわしつみれ 赤みそ 木綿豆腐 白みそ	米 白ごま きび砂糖 薄力粉 パン粉 揚げ油	えのきたけ ぶなしめじ ごぼう キャベツ 冷凍ブロッコリー 人参 大根 もやし ねぎ たまみみかん	822 kcal 31.7 g 27.6 g 3.1 g
14 木	卵巾着の肉うどん	○	玉葱と人参のかき揚げ 果物(天草みかん)	豚肉 卵 油揚げ 昆布 牛乳 ゆで大豆 ちりめんじゃこ 冷凍液卵	冷凍うどん きび砂糖 サラダ油 薄力粉 揚げ油	玉葱 人参 冷凍えのき 生姜 小松菜 ねぎ 天草みかん	751 kcal 33.1 g 28.6 g 3.3 g
15 金	麻婆豆腐丼	○	大根サラダ 芋と大豆のカリカリじゃこ揚げ おしるこ	冷サイコロ豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 ゆで大豆 ちりめんじゃこ あずき	米 米粒麦 ごま油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 白玉もち 冷凍さつまいも 揚げ油	ねぎ 人参 ゆでたけのこ 玉葱 干し椎茸 にんにく 生姜 大根 きゅうり	907 kcal 29.0 g 27.5 g 2.3 g
18 月	ご飯	○	豚肉の生姜炒め ハムと大豆のサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 果物(スイートスプリング)	牛乳 豚肉 ロースハム ゆで大豆 白みそ 赤みそ 昆布	米 サラダ油 きび砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋	生姜 玉葱 もやし 人参 きゅうり 冷凍ブロッコリー パイン缶 には みかん(スイートスプリング)	764 kcal 30.9 g 25.8 g 2.6 g
19 火	ご飯	○	赤魚の粕漬け 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのおかか和え 豚肉と白菜の味噌汁	牛乳 赤魚の粕漬け 高野豆腐 豚肉 かつお節 白みそ 赤みそ 昆布	米 片栗粉 揚げ油 サラダ油 きび砂糖	玉葱 人参 赤パプリカ ねぎ 青ピーマン 黄パプリカ キャベツ 冷凍ブロッコリー 白菜 もやし	790 kcal 38.3 g 27.6 g 2.5 g
20 水	ビビンバ	○	きゃべつのごま風味サラダ 春雨ときくらげのスープ	豚ひき肉 大豆ミート 温泉玉子 牛乳 ささみの水煮 豚肉	米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 ごま油 春雨	大豆もやし 江戸菜 人参 白菜 キャベツ 白菜キムチ 玉葱 きくらげ	798 kcal 37.3 g 24.3 g 2.9 g
21 木	あわ入りご飯	○	ひじきと茸の佃煮 焼き和風メンチカツ みそポテト もやしとわかめの味噌汁	牛乳 芽ひじき 塩昆布 豚ひき肉 白みそ カットわかめ 赤みそ	米 あわ サラダ油 ごま きび砂糖 片栗粉 パン粉 揚げ油 じゃが芋 薄力粉	えのきたけ ぶなしめじ には キャベツ 冷凍ブロッコリー もやし	851 kcal 31.5 g 30.0 g 3.2 g
22 金	もやしラーメン	○	煮玉子 手作り揚げ餃子 果物(みかん)	豚小間肉 牛乳 卵 豚ひき肉 白みそ ゼラチン	冷凍中華めん サラダ油 きび砂糖 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 揚げ油	玉葱 生姜 にんにく もやし 人参 ねぎ 白菜 キャベツ みかん	966 kcal 40.9 g 29.5 g 4.6 g
25 月	栗とさつまいもの 黒ごまご飯	○	いかのさらさ揚げ 大根と鶏肉の煮物 うずら豆の煮豆 にらと玉子の味噌汁	牛乳 いか 鶏肉 昆布 うずら卵 うずら豆 卵 白みそ 赤みそ 昆布	米 発芽玄米 もち米 栗 黒ごま さつまいも 黒ごま 薄力粉 薄力粉 きび砂糖 片栗粉 揚げ油	大根 人参 冷凍ブロッコリー にら	812 kcal 32.1 g 27.6 g 4.1 g
26 火	きなこの揚げパン	○	ジャーマンポテト 白菜とほうれん草のシチュー	きな粉 牛乳 ウィナー 豚肉 牛乳	ドッグパン 揚げ油 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 有塩バター 薄力粉	玉葱 パセリ 人参 白菜 ほうれん草	703 kcal 26.6 g 33.3 g 2.6 g
27 水	ビーフカレー	○	大学芋 果物(いよかん)	和牛モモ肉 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 さつまいも 揚げ油 きび砂糖 水あめ 黒ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 冷凍しめじ すりおろしりんご 福神漬 いよかん	1069 kcal 35.6 g 41.4 g 3.3 g
卒業お祝い献立!							
28 木	赤飯	○	鶏肉のから揚げ きゃべつと柚子こしょうサラダ すまし汁(青菜・麩・蒲鉾) 手作りデザート(チースタルト)	ささげ 牛乳 鶏肉 卵 牛乳 ささみの水煮 蒸しかまぼこ クリームチーズ 生クリーム	米 もち米 ごま 薄力粉 片栗粉 揚げ油 オリーブ油 手揉ぎ タルトカップ グラニュー糖	キャベツ きゅうり ほうれん草 レモン果汁	902 kcal 30.9 g 33.6 g 3.2 g

献立は食材の納品の都合で、変更する場合があります。ご了承ください。

あけまして、おめでとうございます。
 今年は、良い年になるよう頑張りましょう!!
 コロナウイルス感染が拡大しています。感染を防ぐため、気をつけましょう!
 ①食事の前の手洗い・消毒を徹底しましょう。
 ②座席は、間隔をあけて座りましょう。
 ③食事中のおしゃべりは、厳禁!



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



**腹ぺこになると
何でもおいしく食べられるよ!**

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？
間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、さらいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。
適度な運動をしたり、間食のだから食べをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。

**好き嫌いしないで
何でも食べてみよう**

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。さらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。