

1月8日（木） 641kcal		1月9日（金） 597kcal		1月12日（月・祝）		1月13日（火） 587kcal	
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 切干大根の中華サラダ		ごはん 牛乳 たぬき汁 鮭の塩焼		せいじん ひ 成人の日		ごはん 牛乳 かき玉汁 厚あげの中華煮	
食品名	1人分	食品名	1人分	<div><div>今日の だべもの</div><div>だいこん</div><div>だいこんの育っているところ（近所）に あります。葉っぱだけで見つけられるかな？ 青々とした緑色の葉の部分には、太陽の光をあびてぎっしりとえいようもつまっています。しんせんな葉はあらって塩でもんで、こんぶ（またはこぶ茶）といっしょに浅づけにしてもおいしいですよ。ちりめんじゃこやごまといっしょに、「いりに」にしてもいいですね。根の部分はさむくなればなるほどあまくなっていきます。これは「こおらないようにとうぶん（糖分）をふやす」という、だいこんのちえなんだって。だいこんも、さむさ対さくしてるなんて、かしこいですね!!</div><div><div>今日の だべもの ことば</div><div>みそしるは朝の毒消し</div><div>朝ごはんのみそしるはとっても体にいい、ということわざです。みそしるを飲めば、ねむい朝も体が目を覚まします。季節の野菜や、海そうも入れましょう。みそとお米は、とってもあいしょうがいいんですよ。</div></div></div>		食品名	1人分
米	80.00	米	80.00			米	80.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00		
豚ミンチ	24.00	平天	8.00	* 卵	20.00		
土しょうが	0.56	油あげ	10.00	豆腐	15.00		
おろしにんにく	0.20	こんにやく	20.00	チンゲン菜	20.00		
トウバンジャン	0.20	にんじん	15.00	たまねぎ	15.00		
ひまわり油	0.80	えのきたけ	10.00	にんじん	8.00		
豆腐（冷）	92.00	青ねぎ	5.00	* うす口しょうゆ	3.70		
たまねぎ	40.00	おろししょうが	0.30	しお	0.30		
タノ（水煮）	9.60	でん粉	1.00	酒	0.50		
にんじん	9.60	* うす口しょうゆ	2.60	でん粉	1.00		
青ねぎ	2.80	* こい口しょうゆ	1.20	けずりばし	3.00		
かつ干椎茸	0.96	しお	0.37	水	120.00		
★ 町内産みそ	2.96	けずりばし	2.00	絹厚あげ	30.00		
八丁みそ	2.00	水	120.00	豚肉	15.00		
三温糖	1.60	塩鮭	50.00	おろししょうが	0.01		
* こい口しょうゆ	2.96			ひまわり油	0.25		
酒	2.40			にんじん	10.00		
オスターソース	2.00			たまねぎ	20.00		
でん粉	1.60			タノ（水煮）	7.00		
ごま油	0.24			三度豆（冷）	2.00		
チキンピヨン	4.00			* こい口しょうゆ	1.80		
水	24.00			三温糖	0.40		
切干大根	4.00			トウバンジャン	0.10		
太もやし	15.00			オスターソース	0.50		
小松菜	5.00			赤みそ	1.20		
にんじん	4.00			酒	0.30		
* ポークハム	5.00			しお	0.15		
* しょうゆ・うす	2.80			こしょう	0.02		
酢	1.60			チキンピヨン	3.00		
ごま油	0.30			* 鶏ガラスープ	1.20		
上白糖	0.70			水	15.00		
しお	0.08			でん粉	0.50		
からし粉	0.02			ごま油	0.25		
幼稚園 8・9日 給食なし		給食なし		都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 給食の実施日については、学校だより等もあわせてご確認ください。		うじたわらちようりつ がっこうきゅうしよくきょうどうちようりじょう 宇治田原町立 学校給食共同調理場	
がつ よていこんだてひょう 1月 予定献立表							
1月14日（水） 618kcal		1月15日（木） 566kcal		1月16日（金） 608kcal		1月17日（土） 671kcal	
黒豆ごはん 牛乳 ぞう煮 豚肉の生姜炒め		きなこパン 牛乳 冬野菜のスープ煮 まめまめサラダ		ごはん 牛乳 根菜汁 ぶりのガーリック焼き		救給カレー 牛乳 ひじきサラダ	
食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分	食品名	1人分
炒り黒豆	6.00	小型コッペパン	40.00	米	80.00	* 牛乳	206.00
油あげ	2.00	揚げ油	4.00				
にんじん	2.50	きな粉	4.50	* 牛乳	206.00	救給カレー	250.00
酒	2.00	三温糖	5.00			干しひじき	1.60
しお	0.50	しお	0.10	* 鶏肉手切皮なし	10.00	ツナ	3.00
米	80.00			酒	0.50	ごぼう	12.00
* 牛乳	206.00	* 牛乳	206.00	しお	0.05	にんじん	8.00
		豚肉	20.00	でん粉	0.50	キャベツ	8.00
いももち	25.00	しお	0.10	れんこん	20.00	ホールコーン	8.00
かまぼこ	7.00	こしょう	0.01	大根	15.00	* こい口しょうゆ	1.00
にんじん	8.00	白ワイン	1.00	にんじん	10.00	マヨネーズ（卵なし）	7.50
大根	20.00	ひまわり油	0.50	ごぼう	5.00	練りごま	1.60
青ねぎ	3.00	はくさい	30.00	つきこんにやく	10.00		
★ 町内産みそ	3.00	大根	30.00	白ねぎ	3.00		
白みそ	7.00	にんじん	20.00	* こい口しょうゆ	0.80		
* うす口しょうゆ	0.80	たまねぎ	20.00	* うす口しょうゆ	1.50		
だしこんぶ	0.50	カリフラワー	7.00	しお	0.40		
けずりばし	0.50	しお	0.80	けずりばし	2.00		
水	100.00	こしょう	0.03	水	130.00		
		* うす口しょうゆ	0.50	酒	1.00		
豚肉	50.00	でん粉	1.00	はまち切り身	50.00		
酒	1.00	チキンピヨン	10.00	しお	0.20		
土しょうが	1.00	水	50.00	こしょう	0.02		
たまねぎ	30.00			* こい口しょうゆ	2.00		
三温糖	1.00	ツナ	13.00	酒	1.00		
* こい口しょうゆ	4.00	* 大豆（北海道）	10.00	みりん	2.00		
みりん	1.00	枝豆	10.00	おろしにんにく	0.30		
ごま油	0.50	ホールコーン	8.00				
		三温糖	0.20				
		酢	0.70				
		* うす口しょうゆ	1.80				
		ごま油	0.06				
正月 献立		食育の日 献立		防災の日 献立		幼稚園 給食なし	

