

清心小学校 1月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 653 kcal
基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



		1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)
		元旦	冬休み 	冬休み
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
冬休み	始業式	玄米入りご飯 すき焼き風煮 切干大根サラダ ミニフィッシュ	「七草」自社塩麴♪ 七草菜飯 鮭の塩麴焼き 五目金平 南瓜煮物 みそ汁	「パンの日」 (ロシアメニュー) コッペパン ボルシチ 白身フライ ココロサラダ
		牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
		671kcal	630kcal	590kcal
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
成人の日 お休み	玄米入りご飯 厚揚げチャンプル さっぱりみかんサラダ ブロッコリーお浸し みそ汁	玄米入りご飯 白身魚の磯辺焼き 胡麻味噌じゃが煮 車麩カツ 根菜汁	「めんの日」 五目野菜ラーメン チョレギ風サラダ 焼売	瀬戸内ぶり♪ 玄米入りご飯 ぶり照り焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め ブロッコリーと トマト中華和え みそ汁
		牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
		636kcal	666kcal	668kcal
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
「どんぶりの日」 チリコンカンライス キャベツと ツナ甘酢和え 青海苔焼きポテト	自社製カレー麴♪ 玄米入りご飯 鶏のカレー麴焼き 野菜と納豆の和え物 もやし胡瓜のおかか和え 春雨スープ	ミネラルいっぱい♪ 玄米入りご飯 さわらの焼き南蛮漬け 栄養いっぱい煮物 かぼちゃ胡麻まぶし 煮干し粉入りみそ汁	連島蓮根♪ 玄米入りご飯 連島蓮根コロケ 春雨サラダ ブロッコリーお浸し みそ汁	「めんの日」 ほうとう風うどん ししゃも焼き 三色金平
		牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
		703kcal	659kcal	681kcal
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
玄米入りご飯 さばの白味噌煮 野菜のぼん酢納豆和え ちくわ磯辺揚げ すまし汁	玄米入りご飯 こだわりさつま揚げの じゃが煮 和風マカロニサラダ 青菜ともやしの 胡麻和え みそ汁	重ね煮♪ 玄米入りご飯 豚肉と緑黄色野菜の 炒め物 ひじき根菜煮 白菜おかか和え 重ね煮みそ汁	まごわやさしい♪ 枝豆ごはん あじのみぞれ煮 パリパリサラダ 青菜お浸し 胡麻みそ汁	「カレーの日」 根菜カレー 大豆サラダ マスカットゼリー
		牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
		635kcal	637kcal	633kcal
		613kcal	670kcal	

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しよく つうしん < 食のちから通信 >

2025年1月号



新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお祈りします。

<れんこん> ♪たべものまめちしき♪

れんこん掘りは重労働！感謝して食べよう。

れんこんは泥の中から人の手でていねいにやさしく掘り起こされます。寒さと水で大変な作業です。

「いいことありますように（験担ぎ）」



むかしからみんなの幸せが開いた穴からよく見えるようにおせち料理に使われます。

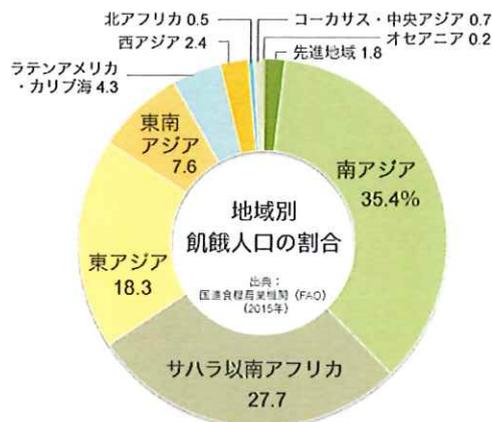
穴の本来の役割は「空気を送る穴」たくさんあいているのは一つの穴がふさがっても大丈夫なようにあいてるんだよ。



<世界とつながる私たちの食生活>

食べるよろこびをわかちあえる世界へ

いま、私たちの毎日の生活が、国境を越えて世界の食料問題に影響を与えています。食べ物の多くを海外からの輸入に頼る私たちの生活も、決して安心できるものではありません。おいしいものをお腹いっぱい食べたい、安全で栄養のある食事で健やかに暮らしたい、大切な人と楽しく食卓を囲みたい。私たちが普段何気なく願っている想いは、世界中どこに住んでいても変わらないとても自然な感情です。しかし、世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、9人に1人が毎日お腹を空かせながら生活しています。すべての人が食べるよろこびをわかちあえる世界にするために、私たちにできることを考えてみませんか。



食のちからを。

CENTRAL FOODS