



# 1月よていにこんだてひょう

平成22年1月7日

網野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>あけましておめでとございます</b></p> <p>今日から給食が始まります。今年ももりもり食べて丈夫な体を作り、いろいろなことにトライしてください。</p> <p>今年も、安全でおいしい給食作りに職員一同がんばります。よろしくお願いします。</p> <p>※ エネルギーは小学校高学年の量です</p>				
			7	8
			<ul style="list-style-type: none"> <li>減量パン</li> <li>ネオチョコソフト</li> <li>チキンスペアリの甘酢和え</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>中華スープ</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 857kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しご飯</li> <li>豚肉の和風マリネ</li> <li>もやしと焼き豚の香味和え</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 708kcal</p>
11	12	13	14	15
<p><b>成人の日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>串カツ</li> <li>マセドアンサラダ</li> <li>中華風卵スープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 818kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>大豆きんぴら</li> <li>ゆかり和え</li> <li>かぶの味噌汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 695kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>減量パン</li> <li>マーガリン</li> <li>肉団子と白菜のミルク煮</li> <li>カレースパゲティ</li> <li>動物チーズ</li> <li>りんご</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 766kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小豆ご飯</li> <li>はまちの漬け焼き</li> <li>紅白なます</li> <li>白玉雑煮</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 758kcal</p>	
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>鶏肉とレバーのケチャップ和え</li> <li>春菊のごま和え</li> <li>めっぺ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 842kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>鯖のマヨネーズ焼き</li> <li>ひじき豆</li> <li>けんちん汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 759kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋入りカレーライス</li> <li>白ご飯、里芋入りカレー</li> <li>ほうれん草とりんごのサラダ</li> <li>ヨーグルトゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 865kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>チキングラタン</li> <li>イカと野菜のカレードッシング</li> <li>コンソメスープ</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 730kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>ベーコンエッグ</li> <li>かつお和え</li> <li>筑前煮</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 737kcal</p>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>梅干し</li> <li>ふろふき大根</li> <li>イカとねぎのめた</li> <li>肉じゃが</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 741kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>揚げ豚の五色和え</li> <li>大根サラダ</li> <li>白菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 794kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ご飯</li> <li>竹輪のごま煮</li> <li>磯香和え</li> <li>すまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 651kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>いちご&amp;マーガリン</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>大根とツナの和風和え</li> <li>若布スープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 739kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白ご飯</li> <li>マーボー大根</li> <li>水菜のサラダ</li> <li>さつま芋と大豆・煮干しの揚げ煮</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>エネルギー 786kcal</p>

## 春の七草

日本では、昔から1月7日に「七草がゆ」を食する習慣があります。「七草がゆ」とは、春の七草を入れたおかゆのことで、お正月にご馳走を食べて疲れた胃を休め、普通の食生活に戻す区切りとして食べられます。また、ビタミンやミネラルの豊富な青菜をとることで、栄養のバランスを整えるということもあります。



## 献立紹介



☆ 鯖の代わりに白身魚でもOKです。  
☆ 15分くらい蒸してもいいです。

## 鯖のマヨネーズ焼き

材料(5人分)

鯖(切り身)	5切
塩	
生姜汁	少々
マヨネーズ	50g
オイスターソース	6g
淡口醤油	小さじ2
生姜汁	5g
たまねぎ	120g
にんじん	25g
水菜	25g
アルミホイル	

- 【作り方】
- ① 鯖は塩、生姜汁で下味をつけておく。
  - ② 玉ねぎ、にんじんは千切りにして茹でる。水菜は3センチ長さに切る。
  - ③ 調味料を合わせてソースを作る。
  - ④ アルミホイルに魚、②の野菜をのせ、ソースをかけ200℃のオーブンで15~20分焼く。  
※魚焼きのグリルで焼くこともできます。