

# 1 月 分 献 立 表

勝 山 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
				正月休み 	正月休み 
4 ご飯 鶏の唐揚げ 紅白なます 雑煮  絵馬蒲鉾・黒豆 795キロカロリー	5 ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋の金平 味噌汁  797キロカロリー	6 ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁  880キロカロリー	7 七草粥 豚肉の味噌焼き もやしの和え物 すまし汁  650キロカロリー	8 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース  930キロカロリー	9 ロールパン ミートスパゲティ コンソメスープ  1050キロカロリー
11 <b>成人の日</b> 	12 ご飯 チキンカツ 春雨の酢の物 ぜんざい  1208キロカロリー	13 ご飯 魚の甘酢あんかけ 筑前煮 味噌汁 牛乳  787キロカロリー	14 味ご飯 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物  929キロカロリー	15 ご飯 はさみ豚カツ 白菜のおかか和え 味噌汁  819キロカロリー	16 <b>休み</b>
18 ご飯 焼き魚 金平牛蒡 豚汁  806キロカロリー	19 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物  940キロカロリー	20 ご飯 おでん風煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁  761キロカロリー	21 ご飯 鶏天 けんちん煮 味噌汁  938キロカロリー	22 牛丼 ポテトサラダ 味噌汁  836キロカロリー	23 サンドイッチ 揚げ物 ワカメスープ デザート  790キロカロリー
25 ご飯 鶏のホイル焼き 突きコンニャクの金平 味噌汁  718キロカロリー	26 ご飯 ごぼうどん 里芋の煮つけ 果物  852キロカロリー	27 ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ かき玉汁  943キロカロリー	28 ご飯 魚のカレームニエル 五目煮豆 もずく汁  610キロカロリー	29 ご飯 チキン南蛮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 牛乳  1047キロカロリー	30 <b>休み</b>

☆ 栄養一口メモ ☆

### おせち料理の意味について

**黒豆**…まめ（忠実）に働き、まめ（健康）に暮らせることを願う。

**田作り**…小魚を畑に肥料としてまいたことから、五穀豊穡を願う。

**数の子**…たくさんの卵を持つ数の子は子孫繁栄を願う。

**ごぼう**…根を張ることから、家業が堅固になることを願う。

**伊達巻**…伊達は華やかさを表し、

また大事な文書や絵を巻きものにしていたことから文化の発展を祈る。

**紅白なます**…お祝いの水引をかたどったもので、一家の平安を願う。

**昆布**…「喜ぶ」の言葉にかけて、一家の発展を願う

**栗きんとん**…「金団（きんとん）」と書き、豊かな一年であるよう願う。

**海老**…「腰が曲がるまで健康に」という長寿を願う

**れんこん**…先が見通せるように

家族の健康を幸せを願いながら新年を迎えたいですね。