

# 1月 こんだてよていひょう

2010年

八王子市立長池小学校

ひょうぎ	こんだてのなまえ	おかず	ちやいかに	ねつやちからのもとになるもの	ちやにくのもとになるもの	からだのちやくしきととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
12 火	にんじんごはん	M	あ	こめ、さといも あぶら、さとう、ごま	とり、いかに あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん かぶ、ねぎ、セリ みつば、ゆず	592 26.3
13 水	カレーうどん	M	あ	うどん、さつまいも あぶら、さとう	とり、あぶらあげ きなこ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ごま、ねぎ くだもの	684 19.5
14 木	ミルクパン	M		パン、じゃがいも あぶら、バター、ごま	とり、ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ ピーマン、れんこん ホールコーン	619 26.8
15 金	マゴチはるさめ	M	あ	こめ、ワンタンのかわ あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とり、いかに だし、たまご、みそ とろろ、ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンサイ ほくさい、くだもの	695 28.1
18 月	ごごごごはん	M		こめ、あまぎきび さといも、あぶら さとう	さけ、きんときまめ なまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	612 28.2
19 火	フレッシュパスタ	M	あ	パン、スパゲッティ たまご、パン、こ じゃがいも、バター	ベーコン、めかじき たまご、なまクリーム ハム、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン トマト、パセリ	676 29.1
20 水	ごはん	M	あ	こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、きわめ とろろ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、ごま、な れんこん、くだもの	627 24.2
21 木	セザミトースト	M	あ	パン、じゃがいも でんぷん、あぶら バター、さとう、ごま	ぶたにく、いかに えび、うすらたまご ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ きぬさや	665 25.1
22 金	キムチチャーハン	M	あ	こめ、ぎょうざのかわ あぶら、ごま	ぶたにく、とり、いかに とろろ、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ にら、ほくさい ホールコーン	610 24.1
25 月	ゆかりごはん	M	あ	こめ、さといも あぶら、さとう、ごま	とり、いかに たら、いわし、だし みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん ほくさい、ねぎ	637 25.7
26 火	ハヤシライス	M	あ	こめ、たまご じゃがいも、バター あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリンピース	676 21.6
27 水	ジャーマン	M	あ	めん、でんぷん あぶら、さとう	ぶたにく、たまご たまご、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホールコーン、ねぎ チンゲンサイ、くだもの	625 27.0
28 木	わかめごはん	M		こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、ぶり わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ いんげん	657 26.4
29 金	カレーピラフ	M	あ	こめ、マカロニ あぶら、バター	とり、ウィンター ベーコン、ニギス だし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ トマト、くだもの	601 24.0

## 七草粥、どうして食べるの？

※こんだては、さいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。

1月7日の朝に、7種類の野菜が入ったおかゆを食べます。  
これは、一年間満気にならず、ぶじにくらせることを祈って  
食べられるものです。

また、お正月のごちそうで、つかれた胃を休  
ませ、野菜が少ない冬に、不足しがちな  
えいようをとるためだとも言われています。

※12日の七草汁には、セリ・だいこん・かぶが入っています。

(春の七草)

