

# 2019

今年が  
平成最後の  
お正月  
亥年です！

1月

# 今月の献立



東浦一高 / 定時制

あけましておめでとうございます！

新しい年を迎えて

皆様のご健康とご多幸を

お祈り申し上げます

一年の計は元旦にあり

年も改まって心機一転、  
何かひとつ目標をたててみては？



日	火	水	木	金			
8	ごはん さば味噌煮 厚焼き玉子 七草スープ 牛乳	9	ハヤシライス ヨーグルト 牛乳	10	ごはん さんまみぞれ煮 里芋のそぼろ煮 せんべい汁 牛乳	11	コッペパン チキンナゲット 南瓜のポタージュ 枝豆と胡瓜のサラダ 牛乳
14	15	16	17	18			
成人の日	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 蓮根のごま和え 白菜と厚揚げのスープ 牛乳	けんちゃんそば・うどん かにかまの天ぷら 白玉善哉 牛乳	ごはん デミグラスハンバーグ ひじきの磯煮 きのこ汁 牛乳	チキンライス イカフライ ポテトサラダ わかめスープ フルーツ杏仁・牛乳			
21	22	23	24	25			
チーズチキンカレー グリーンサラダ 牛乳	ごはん お豆腐焼売 いかとにんにくの芽の炒め みそ汁 牛乳	ごはん 玄米つくね おでん ごぼうサラダ 牛乳	しぐれ煮のまぜご飯 中華風肉団子 大根と海藻のサラダ みそ汁 牛乳	醤油ちゃんぽん麺 わかめと胡瓜の ツナ和え 牛乳			
28	29	30	31				
ごはん 肉じゃが 小松菜の土佐和え とろろ昆布汁 韓国海苔・牛乳	ごはん 鶏とネギの味噌バター キャベツ中華和え スーミタン ジョア	コッペパン チーズハムかつ マカロニサラダ チキンボールシチュー 牛乳	豚すき丼 半片のおすまし ずんだ餅 牛乳	いのししは干支の十二支の中 で一番最後の締めです。 平成ももうすぐ締めとなる今 年は、新しい年の始まりでもあ ります。いいことがたくさん あるといいですね！			

七草スープは水菜・セリ・人参・大根・白菜・小松菜・みつばが入っています

日本で生まれたかにかまは、海外で非常に人気が高い食品です。消費量の第1位はフランスです！

ひじきにはカルシウムは牛乳の12倍、食物繊維はごぼうの7倍の栄養があります

ずんだ餅はつぶした枝豆のあんこが入っています。牛タン・笹かまと並ぶ仙台の三大名物のひとつです

18日の献立はリクエストメニューです♡

給食の醤油ちゃんぽん麺は調理員さんのオリジナルメニューです！

昆布を薄く削ったものがとろろ昆布です。フコイタンという成分が脂肪や糖分を吸収せずに体外へ出す特徴があります