

# 尾道市デリバリー方式学校給食

1月9日～1月17日の給食写真を紹介します。  
 (毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

## 1月

～行事～

### 1月11日：鏡開き

お正月の間、飾られていた鏡餅を食べて家族の無病息災を願う行事です。  
 鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。  
 デリバリー給食では、白玉もちを使用して「ぜんざい」を提供しました。(1月11日)



- ◆ 豚肉の生姜炒め
- ◆ 青菜和え
- ◆ イタリアンスパゲッティ
- ◆ キャンディーチーズ

802kcal



- ◆ メンチカツ
- ◆ がじつ和え (郷土料理)
- ◆ きんぴらごぼう
- ◆ フルーツヨーグルト

842kcal



- ◆ 麦ごはん
- ◆ ハーフチキン
- ◆ ボイルフロッコリー
- ◆ 昆布入り酢の物
- ◆ 小松菜の煮浸し
- ◆ ぜんざい

875kcal



- ◆ ししゃものいそべ揚げ
- ◆ 紅白なます
- ◆ すなおろし (郷土料理)
- ◆ みかん

805kcal



- ◆ インド煮
- ◆ ボイルフロッコリー
- ◆ 切干大根のごま酢サラダ
- ◆ いかの竜田揚げ

822kcal



- ◆ 韓国風すき焼き
- ◆ かおり和え
- ◆ ひじきサラダ
- ◆ 揚げシューマイ

824kcal



- ◆ 白身魚の香草から揚げ
- ◆ つつきなます
- ◆ ジャガイモとチーズのサラダ
- ◆ のり味大豆いりこ

831kcal

# 尾道市デリバリー方式学校給食

1月18日～1月31日の給食写真を紹介します。  
(毎日、ご飯と牛乳がつきます。)

## 1月

<p>18</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ コッペパン</li> <li>◆ 豆腐ハンバーグ</li> <li>◆ ゆで野菜</li> <li>◆ ポン酢マヨサラダ</li> <li>◆ パイン缶</li> <li>◆ チンゲン菜のミルクスープ</li> </ul> <p>857kcal</p>	<p>19</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 高野豆腐の卵とじ</li> <li>◆ さつまいのパン煮</li> <li>◆ 小松菜のしらす和え</li> <li>◆ ぼんかん</li> </ul> <p>795kcal</p>	<p>22</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ コロッケ</li> <li>◆ ボイルフロッコリー</li> <li>◆ 大豆のいぞ煮</li> <li>◆ もやしとちくわの炒め物</li> </ul> <p>824kcal</p>	<p>23</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ビビンバの具</li> <li>◆ 海鮮ボールの煮付け</li> <li>◆ ネーフル</li> </ul> <p>812kcal</p>	<p>24</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 豚肉のごま味噌炒め</li> <li>◆ 白菜のゆず風味</li> <li>◆ わかめのサラダ</li> <li>◆ 焼きぎょうざ</li> </ul> <p>810Kcal</p>
<p>25</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ カツオカツ</li> <li>◆ ゆで野菜</li> <li>◆ アーモンド和え</li> <li>◆ ミニゼリー (りんご)</li> <li>◆ 冬野菜のすまし汁</li> </ul> <p>799kcal</p>	<p>26</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 菜めし</li> <li>◆ わけぎと鶏肉の炒め物</li> <li>◆ チーズポテト</li> <li>◆ 大根のきんぴら</li> <li>◆ 杏仁豆腐</li> </ul> <p>801kcal</p>	<p>29</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 鶏肉の照り焼き</li> <li>◆ もやしのごま和え</li> <li>◆ 五目ピーマン</li> <li>◆ 糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> </ul> <p>820kcal</p>	<p>30</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ぶりの竜田揚げ</li> <li>◆ ゆかり和え</li> <li>◆ 長寿和え</li> <li>◆ きのごソテー</li> </ul> <p>865kcal</p>	<p>31</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 親子煮</li> <li>◆ 小松菜ののり和え</li> <li>◆ 噛みってる! GoGo炒め</li> <li>◆ ミニゼリー (洋なし)</li> </ul> <p>794kcal</p>

《月平均》  
エネルギー: 822kcal カルシウム: 383mg