

令和5年

1月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

| 日 / 曜 | 献立 | 食品名 (はたらきで仲間わけ) | | | | | | 調味料・その他 | エネルギー(kcal) |
|-------------|------------------|----------------------------|------|-------------------------------|-------------------|---------------------------|------------|------------------------------|-------------|
| | | おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ | | おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ | | エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ | | | 鉄(mg) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | カルシウム(mg) |
| | | 塩分 | | | | | | | |
| 10 火 | 中華混ぜご飯 | 豚肉 かまぼこ | | 人参 枝豆 | 生姜 椎茸 筍 | 米 三温糖 | ごま油 | 醤油 酒 塩 | 789 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.8 |
| | かりかりあえ | 鶏肉 大豆 | ★いりこ | | | さつまいも 三温糖 | ごま ★アーモンド油 | 醤油 みたらしのタレ | 364 |
| | チンゲン菜と卵のスープ | ★卵 ベーコン | | チンゲン菜 人参 パセリ | 玉葱 | でん粉 | | 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ | 2.6 |
| 11 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 811 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.2 |
| | 豚肉のマーマレードソース | 豚肉 | | | にんにく | マーマレード | | 酒 しょうゆ みりん | 296 |
| | 紅白なます | | | 人参 | 大根 水菜 | 三温糖 | | 酢 しょうゆ 塩 | 2.2 |
| 12 木 | 白玉雑煮 | 鶏肉 | | 小松菜 | ごぼう 玉ねぎ 椎茸 | 白玉団子 | | いりこ 酒 しょうゆ みりん 塩 | |
| | ミルクパン | | | | | ★ミルクパン | | | 763 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.8 |
| | ビーフシチュー | 牛肉 | | 人参 さやいんげん トマト缶 | 玉ねぎ しめじ | じゃがいも 三温糖 | | ★ビーフシチュールー ケチャップ 鶏ガラスープ 赤ワイン | 363 |
| 13 金 | 白菜サラダ | | | ほうれん草 人参 | 白菜 もやし | 三温糖 | | かんきつドレッシング しょうゆ みりん | 3.8 |
| | ジャム | | | | | ジャム | | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 862 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 4.9 |
| 16 月 | サバのカレー揚げ | ★サバ | | | | ★小麦粉 | 油 | 塩 カレー粉 | 504 |
| | おかかあえ | 鯉節 | 小松菜 | 蓮根 大根 | | 三温糖 | | 酢 しょうゆ 梅干し | 2.5 |
| | 厚揚げと肉団子のスープ | 揚げ豆腐 桜島鶏肉団子 | | 人参 さやいんげん | 白菜 | こんにゃく 三温糖 | | しょうゆ 酒 鯉節 みりん | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 836 |
| 17 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 4.1 |
| | がめ煮 | 鶏肉 | | 人参 さやいんげん | 蓮根 ごぼう 椎茸 | 里芋 三温糖 こんにゃく | 油 | 鯉節 しょうゆ みりん 酒 | 523 |
| | いわしの梅煮 | ★イワシの梅煮 | | | | | | | 1.3 |
| | ごまあえ | | | ほうれん草 人参 | もやし | 三温糖 | ごま ねりごま | しょうゆ みりん 塩 | |
| 18 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 786 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.4 |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 赤味噌 | | 葱 人参 | 玉葱 にんにく しょうが 椎茸 筍 | でん粉 三温糖 | ごま油 油 | しょうゆ テンメンジャン 酒 豆板醤 | 350.0 |
| | 春雨サラダ | ハム | | 人参 | キャベツ きゅうり しょうが | 春雨 三温糖 | ごま油 | 酢 しょうゆ 塩 | 2.8 |
| 19 木 | シュウマイ | ★シュウマイ | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 750 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.8 |
| | 魚の照り焼き | ★ブリ(予定) | | | | 三温糖 | | しょうゆ 酒 みりん | 324 |
| 20 金 | れんこんの味噌金平 | 油揚げ 味噌 | | 人参 | 蓮根 ごぼう しめじ | | ごま油 | しょうゆ 酒 鯉節 みりん | 2.7 |
| | わかめの澄まし汁 | 豆腐 | わかめ | ほうれんそう | たまねぎ えのき | | | 塩 しょうゆ 鯉節 昆布 | |
| | コッペパン | | | | | ★コッペパン | | | 822 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 1.7 |
| 21 土 | カレーコロッケ | ★カレーポテトコロッケ | | | | | 油 | | 290 |
| | グリーンサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり とうもろこし | | | 塩 こしょう 和風ドレッシング | 2.9 |
| | 大根とベーコンのスープ | ベーコン | | 小松菜 人参 | 大根 玉ねぎ | | | 鶏ガラスープ マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ | |
| | ゆかりごはん | | | | | 米 麦 | ごま | ゆかり | 764 |
| 22 日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 537.0 |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 | | 人参 ねぎ | ごぼう 白菜 大根 | 里芋 | | いりこ | 304 |
| | 炒めビーフン | ★エビ ちくわ | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ キャベツ もやし | ビーフン | 油 | 塩 こしょう しょうゆ ソース 中華味 | 1.6 |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 848 |
| 23 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.5 |
| | アジフライ | ★アジ | | | | ★小麦粉 ★パン粉 | 油 | 塩 | 300 |
| | ブロッコリーとジャガイモの炒め物 | 鶏肉 | | ブロッコリー | 玉葱 にんにく | じゃがいも | | 塩 こしょう | 2.1 |
| | 麦入りトマトスープ | ベーコン | | 小松菜 人参 トマト缶 | 玉葱 とうもろこし | 麦 | | 塩 こしょう しょうゆ マギーブイオン | |
| 24 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | 826 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 3.6 |
| | 鶏肉のレモン煮 | 鶏肉 | | パセリ | しょうが レモン | 三温糖 でん粉 | 油 | 塩 こしょう しょうゆ 酒 | 323 |
| | ひじきの炒め煮 | 豚肉 大豆 | ひじき | 人参 さやいんげん | 蓮根 | こんにゃく 三温糖 | 油 | しょうゆ みりん | 2.7 |
| 25 水 | 豆腐の味噌汁 | 豆腐 味噌 | わかめ | ねぎ | 白菜 | | | いりこ | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 803 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 3.4 |
| | ぐつぐつ | 豚肉 揚げ豆腐 | | 人参 | 白菜 もやし しいたけ 白ネギ | じゃがいも こんにゃく 三温糖 | | 酒 みりん しょうゆ | 398 |
| 26 木 | かけあえ | ★イカ みそ | | 人参 | 大根 | 三温糖 | ごま | 酢 みりん | 1.7 |
| | みかんゼリー | | | | | みかんゼリー | | | |

★アレルギー対応食品

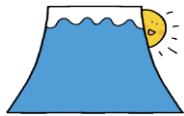
令和5年

1月 献立表



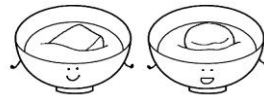
基山町給食センター
基山中学校

| 日 / 曜 | 献立 | 食品名 (はたらきで仲間わけ) | | | | | | エネルギー(kcal) | |
|---------|-----------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----|---|-----|
| | | おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ | | おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ | | エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ | | 鉄(mg) | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | カルシウム(mg) | |
| | | | | | | | | 塩分 | |
| 26 木 | 黒糖パン | | | | | ★黒糖パン | | 822 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 1.7 | |
| | ちゃんぽん | 豚肉 かまぼこ | | 人参 ねぎ | キャベツ もやし 玉葱 とうもろこし | ★ちゃんぽん麺 | 油 | しょうゆ 鶏ガラスープ 塩 ソース 酒 ちゃんぽんスープ | 290 |
| | 焼き餃子 りんご | ★餃子 | | | りんご | | | 2.9 | |
| 27 金 | ご飯 | | | | | 米 | | 764 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 2.7 | |
| | つんきーだご汁 | 鶏肉 油揚げ | | 人参 ねぎ | ごぼう 椎茸 玉葱 | 白玉粉 ★小麦粉 | | 塩 いりこ しょうゆ 酒 みりん | 304 |
| | さがのうまいもん炒め 納豆 | 豚肉 ★イカ 納豆 | | アスパラガス | 玉葱 蓮根 | | 油 | 塩 こしょう しょうゆ | 1.6 |
| 30 月 | ご飯 | | | | | 米 | | 766 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 3.1 | |
| | サケの塩焼き | ★サケ | | | | | | 塩 | 394 |
| | 切り干し大根の炒め煮 わかめの味噌汁 | さつま揚げ 揚げ豆腐 味噌 | わかめ | さやいんげん 人参 人参 葱 | 切り干し大根 白菜 | こんにゃく 三温糖 | 油 | サケ しょうゆ みりん いりこ | 3.2 |
| 31 火 | 麦ごはん | | | | | 米 麦 | | 794 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 2.1 | |
| | 冬野菜カレー | 鶏肉 | | ブロッコリー 人参 トマト缶 | 蓮根 カリフラワー 玉葱 ニンニク 生 姜 | 油 | | カレー粉 カレールー ★ディナー カレールー ケチャップ ソース 塩 こしょう | 449 |
| | 海藻サラダ ヨーグルト | ツナ | ひじき 海藻ミックス ★ヨーグルト | 人参 | キャベツ もやし | | | 青じそドレッシング | 2.0 |



給食だより 1月

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

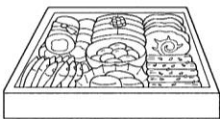


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

1月の献立にも、お節料理があります。

- 紅白なます
- 白玉雑煮
- がめ煮



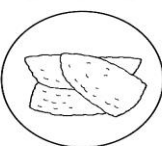
おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

あなたは いくつ たべたことがありますか？

数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



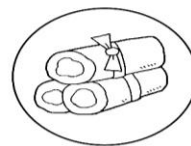
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



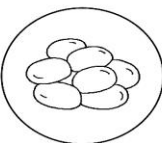
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



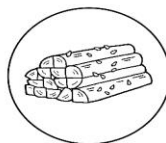
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



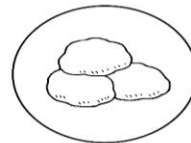
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

