

令和5年



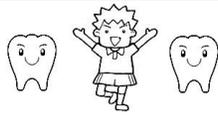
1月 献立表



基山町給食センター
基山小学校

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のになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
11 水	ごはん		こめ			655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ぶたにくのマーマレード	ぶたにく	マーマレード	にんにく	酒 しょうゆ みりん	280
	こうはくなます しらたまどうに		さんおんとう しらたまだんご	だいこん にんじん みずな ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな	酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん いりこ	1.8
12 木	ミルクパン		★ミルクパン			618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん トマト缶	鶏ガラスープ ケチャップ ビーフシチュールー 赤ワイン	330
	はくさいサラダ		さんおんとう	はくさい ほうれんそう もやし にんじん	かんきつドレッシング しょうゆ みりん	3.1
13 金	ごはん		こめ			679
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.5
	サバのカレーあげ	★サバ	★こむぎこ あぶら		カレー粉 塩	440
	おかかあえ あつあげとにくだんごのもの	かつおぶし あつあげ さくらじまとりにくだんご	さんおんとう さんおんとう	れんこん だいこん こまつな はくさい こんにやく さやいんげん にんじん	うめぼし しょうゆ 酢 しょうゆ みりん酒 かつおぶし	1.8
16 月	ごはん		こめ			677
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.0
	がめに	とりにく	さといも さんおんとう あぶら	れんこん にんじん ごぼう しいたけ こんにやく さやいんげん	みりん 酒 しょうゆ かつおぶし	454
	いわしのうめに ごまあえ	★いわしのうめに	ごま ねりごま さんおんとう	ほうれんそう もやし にんじん	塩 しょうゆ みりん	1.0
17 火	ごはん		こめ			634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	でんぷん さんおんとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく ねぎ しょうが しいたけ	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 酒	321
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	酢 塩 しょうゆ	2.2
18 水	ごはん		こめ			609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	さかなのてりやき	★ブリ(予定)	さんおんとう		しょうゆ 酒 みりん	3012
	れんこんのみそきんぴら わかめのすましじる	あぶらあげ みそ とうふ わかめ	ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん しめじ えのき ほうれんそう たまねぎ	酒 しょうゆ 鰹節 塩 しょうゆ 鰹節 昆布	
19 木	コッペパン		★コッペパン			612
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.9
	カレーコロッケ	★カレーコロッケ	あぶら			317
	グリーンサラダ			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 和風ドレッシング	3.1
だいこんとベーコンのスープ	ベーコン		だいこん たまねぎ にんじん こまつな	塩 鶏ガラスープ マギーブイオン しょうゆ こしょう		
20 金	ゆかりごはん		こめ むぎ ごま		ゆかり	599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	さといも	だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	いりこ	332
	いためビーフン	ちくわ ★えび	ビーフン あぶら	たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん もやし	ソース しょうゆ 塩 こしょう 中華味	1.6
23 月	ごはん		こめ		タレ	676
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	アジフライ	★アジ	★こむぎこ ★パンこ あぶら		塩	279
	ブロッコリーとじゃがいものいためもの ムギいりトマトスープ	とりにく ベーコン	じゃがいも むぎ	ブロッコリー たまねぎ にんにく たまねぎ こまつな にんじん トマト缶 とうもろこし	塩 こしょう 塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ	1.4
24 火	ごはん		こめ			669
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	とりにくのレモンに	とりにく	さんおんとう でんぷん あぶら	レモン パセリ しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう	300
	ひじきのいために とうふのみそじる	ぶたにく ひじき だいず とうふ わかめ みそ	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ みりん はくさい ねぎ いりこ	1.9
25 水	ごはん		こめ			649
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	ぐつぐつ	ぶたにく あげとうふ	じゃがいも さんおんとう	にんじん はくさい もやし しいたけ ねぎ こんにやく	しょうゆ みりん 酒	359
	かけあえ みかんゼリー	★イカ みそ	ごま さんおんとう みかんゼリー	だいこん にんじん	酢 みりん	1.4

令和5年

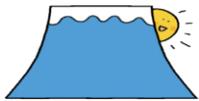


1月 献立表



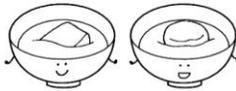
基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

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のになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
26 木	きなこあげパン	きなこ	★コッペパン さとう あぶら			664
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.1
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	★ちゃんぽんめん あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ 酒 ソース ちゃんぽんスープ	279
	ぎょうざ りんご	★ぎょうざ		りんご		2.2
27 金	ごはん		こめ			617
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	つんきーだごじる	とりにく あぶらあげ	★こむぎこ しらたまこ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん いりこ	289
	さがのうまいもんいため なっとう	ぶたにく ★イカ なっとう	あぶら	たまねぎ アスパラガス れんこん	塩 こしょう しょうゆ	1.3
30 月	ごはん		こめ			620
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	さけのしおやき	★サケ			塩	357
	きりぼしだいこんのいために わかめのみそしる	さつまあげ わかめ あげとうふ みそ	さんおんとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	みりん 酒 しょうゆ いりこ	3
31 火	むぎごはん		こめ むぎ			643
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ふゆやさいかレー	とりにく	あぶら	れんこん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールー ★ディナーカレールー カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ソース	396
	かいそうサラダ ヨーグルト	ツナ ひじき かいそうミックス ★ヨーグルト		キャベツ もやし にんじん	青じそドレッシング	1.5



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。

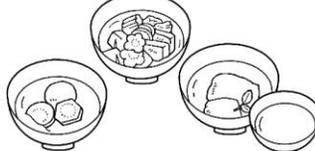


おせち料理



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、にしんの卵です。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。

