

# 令和5年



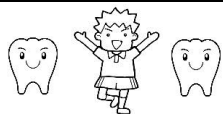
# 1月 献立表



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

令和5年



1月 献立表



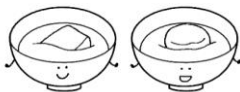
基山町給食センター  
基山小学校 若基小学校

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
	さか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、それを行事食といいますが、行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げているだけもの(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。

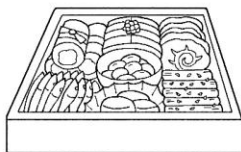


受け継ごう 日本の食文化

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。

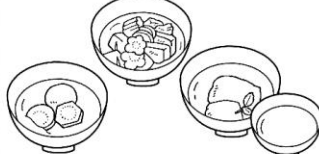


おせち料理



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。

