

令和5年



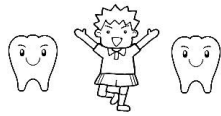
1月 献立表



基山町給食センター  
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)		
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		こめ 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 しらたまだんご		にんにく 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	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		こめ 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		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		こめ ぎゅうにゅう とりにく ★いわしのうめに 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		こめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム		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		こめ ぎゅうにゅう ★ブリ(予定) あぶらあげ みそ とうふ わかめ		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 あぶら ベーコン		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		こめ 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		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		こめ ぎゅうにゅう ★アジ とりにく ベーコン	★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		こめ 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		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 はくさい ねぎ	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		こめ 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		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

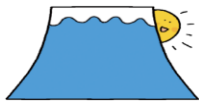


1月 献立表



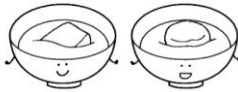
基山町給食センター  
基山小学校 若基小学校

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)	
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
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 さかのうまいもんいため なっとう	とりにく あぶらあげ ぶたにく ★イカ なっとう	★こむぎこ しらたまこ あぶら	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ たまねぎ アスパラガス れんこん	しょうゆ 塩 酒 みりん いりこ 塩 こしょう しょうゆ	289 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、供え物を下げたいただくもの(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。

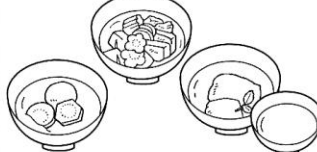


おせち料理



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。

