

令和6年

1月 こんだてひょう



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		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	きいろのグループ		カルシウム(mg)
					塩分(g)	
10 水	むぎごはん			こめ むぎ		647
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				278
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん りんごピューレ	じゃがいも あぶら	ケチャップ ★デイナーカレー カレールウ しょうゆ こしょう	1.6
	わふうサラダ	かまぼこ かつおぶし	だいこん にんじん みずな	さんおんとう	和風ドレッシング 酢 塩 しょうゆ	2.1
	さがみかんゼリー		★さがみかんゼリー			
11 木	コッペパン			★コッペパン		655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				306
	ハンバーグ(きのこソース)	ハンバーグ	しめじ えのき たまねぎ りんごピューレ	さんおんとう あぶら	★デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン	1.5
	イタリアンサラダ		キャベツ にんじん ★きゅうり だいこん	じゃがいも ★マカロニ あぶら	イタリアンドレッシング	3.0
ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマトかん	さんおんとう	鶏ガラスープ マギーブイオン 塩 こしょう ケチャップ		
12 金	ごはん			こめ		635
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				319
	サバのゆずみそ	★サバのゆずみそ				2.2
	あつあげとはくさいのいたため	あつあげ ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ	あぶら	塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ	2
しらたまじる	とりにく	にんじん だいこん こまつな しいたけ	★なまふ しらたまもち	昆布 だしパック しょうゆ 塩		
15 月	ごはん			こめ		672
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				322
	やきにく	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん りんごピューレ	さんおんとう ごまあぶら	焼き肉のタレ しょうゆ 酒	2.8
	こんさいのごみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう ねぎ	★さといも さつまいも ごま	だしパック	1.6
なっとう	★なっとう					
16 火	ごはん			こめ		585
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				330
	ちくわのいそべあげ	★ちくわ あおのり		★はくりきこ あぶら		2.5
	こまつなとレンコンの		れんこん こまつな だいこん		梅びしお 青じそドレッシング ゆかり	1.8
白菜のスープ	★とりにくだんご	はくさい えのき ほうれんそう	はるさめ	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		
17 水	ごはん			こめ		696
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				339
	さかなのさいきょうやき	★さかな(さわら) しろみそ	しょうが	さんおんとう ごまあぶら	酒	2.5
	カニカマ	カニカマ	ほうれんそう もやし はくさい しょうが	さんおんとう ごま	酢 しょうゆ 塩	1.1
がめに	とりにく こうやどうふ	にんじん れんこん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん	★さといも さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ 酒		
18 木	やきぶたチャーハン	やきぶた かまぼこ	えだまめ にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 塩	664
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				328
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ		酒 しょうゆ みりん 昆布 塩	1.9
	かりかりあえ	とりにく だいず いらこ		さつまいも ★アーモンド ごま さんおんとう あぶら	しょうゆ みたらしのたれ	2.3
19 金	ごはん			こめ		611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				280
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ えのき ごぼう れんこん こんにやく しょうが	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん 酒	1.9
	クリームスープ	とりにく ベーコン しろみそ とうこゆう	たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも あぶら	塩 こしょう マギーブイオン	1.4
のりのつくだに	★のりのつくだに					
22 月	うめしらすごはん	しらすぼし	うめぼし	こめ むぎ	ゆかり	604
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				347
	おでんふう	とりにく ★うずらのたまご	にんじん だいこん こんにやく いんげん	★さといも さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 だしパック	3.0
	いそべあえ	★がんとどき ★ちくわ こんぶ	ほうれんそう もやし キャベツ	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん	2.0
23 火	ごはん			こめ		664
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				316
	あげどりのネギソースかけ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ あぶら さんおんとう	しょうゆ 酢 酒 塩	3
	ひじきのいために	ぶたにく ひじき だいず	れんこん にんじん いんげん こんにやく	あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん	2.1
わかめスープ	わかめ あつあげ	たまねぎ えのき ねぎ		鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		

令和6年

1月 こんだてひょう



基山町給食センター 基山小学校・若基小学校

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 24th, 25th, 26th, 29th, 30th, and 31st.

1月のきゅうしょくもくひょう しょくぶんかについて しょう! 郷土料理(きょうどりょうり)や 伝統料理(でんとうりょうり)をしょう

★いりやき★ 長崎県対馬(つしま)に古くより伝わる鍋料理(なべりょうり)です。昔(むかし)から、冠婚葬祭(かんこんそうさい)で人々があつまったときに寄せ鍋(よせなべ)を作ってもてなす慣習(しゅうかん)があり、それがいまの「いりやき」につながったといわれています。

★シシリアンライス★ 佐賀県(さがけん)のご当地(ごとうち)の(とうち)グルメです。やく50年前(まへ)に喫茶店(きっさてん)でできたと言われています、皿(さら)にごはんをしき、その上にいためたお肉(おにく)とやさいをもちあわせ、マヨネーズ(まよねーず)をかけたものがきほんです。

はる ななくさ 春の七草

1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。

