

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 リンゴピューレ	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 ピーマン 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
	こんさいのごまみそしるなっとう	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ばいにくあえ		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	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	★がんもどき ★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
まぐるあぶらづけ のり						
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

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー	
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をとのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	調味料・その他	エネルギー(kcal) 鉄(mg) カルシウム(mg) 塩分(g)
きゅうしょくしゅうかん 1がつ24にち~30にち						
きやまのしまいとしながさきけん 対馬(つしま)の きょうどりょうり						
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				329
	とんちゃん(どんぶりのぐ)	ぶたにく みそ	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら さんおんとう	みりん しょうゆ 酒	2.6
	いりやき(なべりょうり)	とりにく ★ぶり とうふ	はくさい にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく		しょうゆ みりん 酒 だしパック	1.6
* * フランス りょうり * *						
25 木	コッペパン			★コッペパン		673
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				326
	さけのこめコムニエル	さけ		こめこ オリーブオイル あぶら	塩 こしょう	1.6
	ハムとだいこんのマリネ	ハム	だいこん パセリ あかピーマン たまねぎ レモンかじゅう		フレンチドレッシング 塩	2.8
いものクリームスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ	さつまいも じゃがいも	★ヘルシーファームシチュー 塩 こしょう 鶏ガラスープ		
さがけん おおまち 炭鉱(たんこう)のまちで あいされた「たろめん」						
26 金	たかなごはん	しらすぼし かつおぶし	たかなづけ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	しょうゆ	637
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				307
	たろめん	ぶたにく かまぼこ ★たまご ★いか	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ	★うどん ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華味 鶏ガラスープ	1.7
	みかん		★みかん			2.6
さがけん の きょうどりょうり 「かけあえ」「だぶ」 かけあえは「すみそあじ」 です						
29 月	ごはん			こめ		666
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				300
	アジフライ	★アジフライ		あぶら	中濃ソース	1.9
	かけあえ	★いか みそ	だいこん にんじん こまつな	ごま さんおんとう	酢 みりん	1.5
だぶ	とりにく かまぼこ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん	★さといも さんおんとう かたくりこ	みりん しょうゆ 酒 塩 昆布 鰹節		
さがけん の ごとうちグルメ シシリアンライス						
30 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		676
	シシリアンライス (ごはん)					376
	(おにく)	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	さんおんとう あぶら	焼き肉のタレ しょうゆ 酒	1.4
	(やさい)		キャベツ にんじん きいろピーマン もやし	ごまあぶら	塩 しょうゆ	1.7
(マヨネーズ)			1)しょくノンエッグマヨネーズ			
オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ソテーオニオン えのき だいこん		鶏ガラスープ 塩 しょうゆ マギーブイヨン		
ソファール	★ソファール					
31 水	ごはん			こめ		593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				283
	はっぼうはるさめ	ぶたにく	ヤングコーン しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	はるさめ かたくりこ あぶら さんおんとう	しょうゆ 塩 酒 酢 みりん とりがらスープ	1.5
	ポークシューマイ	★ポークシューマイ				1.6
チンゲンサイとたまごのスープ	ベーコン ★たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい	かたくりこ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ		

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
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。

