

令和5年

1月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(100g)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をとどめるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		飲(mg)	カルシウム(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分	
9 火	ごはん					米			791
	牛乳		牛乳						328
	根菜の甘辛煮	鶏肉		いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ	三温糖	ごま油	しょうゆ 昆布 酒	2.6
	けんちん汁	豆腐		人参 ねぎ	大根 しめじ	里芋	ごま油	しょうゆ 酒 塩 鰹節	1.4
さがのり		のり							
10 水	麦ごはん					米 麦			801
	牛乳		牛乳						293
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	にんにく しょうが 玉葱 りんごピュレ	じゃがいも	油	ケチャップ ★ディナーカレー カレールウ しょうゆ こしょう	1.9
	和風サラダ	かまぼこ 鰹節		人参	大根 水菜	三温糖		和風ドレッシング 酢 塩 しょうゆ	2.5
佐賀みかんゼリー				★佐賀みかんゼリー					
11 木	コッペパン					★コッペパン			808
	牛乳		牛乳						327
	ハンバーグ(キノコソース)	ハンバーグ			しめじ えのき 玉葱 りんごピュレ	三温糖	油	★デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン	2.1
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ 大根 ★きゅうり			イタリアンドレッシング	3.7
ミネストローネ	ベーコン 大豆		人参 トマト缶	にんにく セロリ 玉葱	じゃがいも 三温糖 ★マカロニ	油	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					米			786
	牛乳		牛乳						349
	サバのゆずみそ煮	★サバのゆずみそ煮							3.1
	厚揚げと白菜の炒め物	厚揚げ 豚肉		人参	白菜 玉葱		油	塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ	2.7
白玉汁	鶏肉		人参 小松菜	大根 しいたけ	★生麩 白玉餅		昆布 だしパック しょうゆ 塩		
15 月	ごはん					米			830
	牛乳		牛乳						352
	やきにく	牛肉 豚肉		人参 ビーマン	玉葱 キャベツ りんごピュレ	三温糖	ごま油	焼き肉のタレ しょうゆ 酒	3.8
	根菜のごま味噌汁	油揚げ 味噌		ねぎ	大根 ごぼう	★里芋 さつまいも	ごま	だしパック	2.0
なっとう	★なっとう								
16 火	ごはん					米			755
	牛乳		牛乳						367
	ちくわの磯辺揚げ	★ちくわ	あおのり			★薄力粉	油		3.3
	小松菜とレンコンの梅肉和え			小松菜	れんこん 大根			梅びしお 青じそドレッシング ゆかり	2.4
白菜のスープ	★鶏肉団子		ほうれん草	白菜 えのき	春雨		鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		
17 水	ごはん					米			862
	牛乳		牛乳						374
	魚の西京焼き	★さわら 白味噌			しょうが	三温糖	ごま油 ごま	酒	3.6
	カニカマ入り酢の物	カニカマ		ほうれん草	もやし 白菜 しょうが	三温糖	ごま	酢 しょうゆ 塩	1.6
がめ煮	鶏肉 高野豆腐		人参 いんげん	れんこん しいたけ こんにゃく ごぼう	★里芋 三温糖	油	みりん しょうゆ 酒		
18 木	焼き豚チャーハン	焼き豚 かまぼこ		枝豆 人参	しいたけ 玉葱 たけのこ	米 三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩	815
	牛乳		牛乳						361
	沢煮椀	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	ごぼう しいたけ 大根			酒 しょうゆ みりん 昆布 塩	2.3
	かりかり和え	鶏肉 大豆	いりこ			さつまいも 三温糖	★アーモンド ごま あぶら	しょうゆ みたらしのたれ	2.9
19 金	ごはん					米			762
	牛乳		牛乳						295
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			玉葱 こんにゃく えのき しょうが	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.6
	クリームスープ	鶏肉 ベーコン 白味噌 豆乳		人参	れんこん ごぼう 玉葱 大根	じゃがいも	油	塩 こしょう マギーブイオン	1.8
海苔の佃煮	★海苔の佃煮								
22 月	梅しらすごはん		しらす干し		梅干し	米 麦		ゆかり	753
	牛乳		牛乳						384
	おでん風煮	鶏肉 ★ウズラの卵 ★がんとどき ★ちくわ	昆布	人参 いんげん	大根 こんにゃく	★里芋 三温糖		しょうゆ みりん 酒 だしパック	3.7
	磯辺和え	まぐろ油漬け	海苔	ほうれん草	もやし キャベツ	ごま ごま油		しょうゆ みりん	2.7
23 火	ごはん					米			819
	牛乳		牛乳						344
	揚げ鶏のネギソースかけ	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	油	しょうゆ 酢 酒 塩	3.7
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん	2.7
わかめスープ	厚揚げ	わかめ	ねぎ	玉葱 えのき			鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		

令和5年

1月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ 1群	おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ 2群	おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ 3群	おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ 4群	エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ 5群	エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ 6群	調味料・その他
給食週間 1月24日~30日								
基山町の姉妹都市 長崎県 対馬の 郷土料理								
24	水	ごはん 牛乳 とんちゃん(どんぶりのぐ) いりやき(なべりょうり)	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉葱 にんにく しょうが 白菜 しいたけ にんにく	米 三温糖 ごま油	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 だしパック	782 359 3.6 2.0
* * 2024 パリオリンピック! フランス料理 * *								
25	木	コッペパン 牛乳 鮭の米粉ムニエル ハムと大根のマリネ 羊のクリームスープ	牛乳	赤ピーマン パセリ	大根 玉葱 レモン果汁	★コッペパン 米粉 オリーブ油	塩 こしょう フレンチドレッシング 塩 ★ヘルシーファームシチュー 塩 こしょう 鶏ガラスープ	837 354 2.1 3.4
佐賀県 大町町 炭鉱の町で愛された 「たろめん」								
26	金	高菜ごはん 牛乳 たろめん みかん	しらす干し 牛乳	高菜漬け 人参 ねぎ	玉葱 白菜 たけのこ ★みかん	米 麦 ★うどん 片栗粉 ごま油	ごま ごま油 しょうゆ しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華味 鶏ガラスープ	785 332 2.2 3.5
佐賀県の郷土料理 「かけあえ」「だぶ」 かけあえは 「すみそあじ」 です								
29	月	ごはん 牛乳 アジフライ かけあえ だぶ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごんにやく ごぼう れんこん	米 油 ごま ★里芋 三温糖 片栗粉	中濃ソース 酢 みりん みりん しょうゆ 酒 塩 昆布 鰹節	833 322.0 2.5 1.9
佐賀県の ご当地グルメ シシリアンライス								
30	火	牛乳 シシリアンライス (ごはん) (おにく) (やさい) (マヨネーズ) オニオンスープ ソフール	牛乳	人参 黄ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし	米 麦 三温糖 油 ごま油 1食ノエッグマヨネーズ	焼き肉のタレ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ マギーブイオン	833 419 1.9 2.2
31	水	ごはん 牛乳 八宝春雨 ポークシューマイ チンゲンサイと卵のスープ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ヤングコーン しいたけ たけのこ キャベツ	米 春雨 片栗粉 三温糖 油	しょうゆ 塩 酒 酢 みりん 鶏ガラスープ	746 303.0 1.8 1.8

1月の給食目標
食文化について知ろう!
○郷土料理や伝統料理を知ろう



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大誓寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカの LARA (アジア 救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年1月に給食が再開しました。



★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

★いりやき★

長崎県対馬に古くより伝わる鍋料理です。昔から地元の家には、冠婚葬祭で人々が集った際に寄せ鍋を作ってもてなす慣習があり、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★

佐賀県のご当地グルメです。昭和 50 年頃に喫茶店でできたと言われていて、1枚の皿に温かいごはんを敷き、その上に炒めたお肉と生野菜を盛り合わせ、マヨネーズをかけたものが基本形です。



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。