

令和7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となる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		たんぱく質(g)
					脂質(g)	カルシウム(mg)
8 (水)		始業式 (給食はありません)				
9 (木)	ミルクパン			★ミルクパン		562
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.5
	ハーブチキンソテー	とりにく	にんにく バジル パセリ	かたくりこ あぶら	白ワイン 塩	18.0
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ だいこん あかピーマン ★ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング	314
ABCコンソメスープ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう	★マカロニ じゃがいも あぶら	ガラスープチキン 塩 しょうゆ こ しょう ★マギーブイヨン		
10 (金)	ごはん			こめ		622
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.4
	いわしのうめみそに こうはくなます	★いわしのうめみそ 				18.2
	がめに	かまぼこ かつおぶし	だいこん にんじん レモンじる	さんおんとう	しょうゆ 塩 酢	451
14 (火)	むぎごはん			こめ むぎ		592
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょう が しいたけ たけのこ	あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバ ンジャン	18.9
	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん ★きゅうり しょうが	はるさめ さんおんとう ごまあ ぶら	酢 しょうゆ 塩	323
15 (水)	ごはん			こめ		636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.6
	さばのカレーしょうゆやき	★さば 			カレー粉 しょうゆ みりん	22.7
	ごぼうサラダ	とりにく	ごぼう きりぼしだいこん にんじん キャ ベツ	ごま エッグケア さんおんとう	酢 しょうゆ みりん	302
16 (木)	じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	だしパック	
	コッペパン			コッペパン		606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0
	ソースやきそば	ぶたにく かまぼこ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	★ちゅうかめん あぶら	ウスターソース 中濃ソース オイ スターソース 塩	16.7
17 (金)	フルーツポンチ		みかんかん ももかん パイナップルかん りんご	じょうはくとう		299
	ごはん			こめ		586
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				21.0
	にくじゃが	ぶたにく こおやとうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん こん にやく	じゃがいも さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	12.8
20 (月)	のりすあえ	のり	ごまつな キャベツ にんじん もやし	ごま さんおんとう	酢 しょうゆ	331
	みかん	★みかん				
	ケチャップライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こめ むぎ あぶら	ケチャップ ウスターソース 塩	543
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3
21 (火)	はくさいサラダ	まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん きゅうり レモンかじゆ う	ごま	しょうゆ フレンチドレッシング	17.5
	ポトフ	ベーコン とりにく だいず	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ にんにく パセリ	じゃがいも あぶら	塩 ★マギーブイヨン ガラスープチ キン	295
	ごはん			こめ 		553
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8
22 (水)	しろみさかなのみそやき	しろみさかな みそ		さんおんとう ごまあぶら	酒 みりん	14.3
	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 さやいんげん こん にやく	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん	300
	かきたまじる	とりにく ★たまご とうふ	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう	かたくりこ	しょうゆ 塩 酒 鰹節 昆布	
	むぎごはん			こめ むぎ		651
23 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1
	ふゆやさいかレー	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー にんにく しょうが トマトかん りんごビューレ	じゃがいも あぶら	カレー粉 カレールー ★ディナーカ レールー ウスターソース ケチャッ プ 塩 こしょう	17.8
	かいそうサラダ	ハム かいそうミックス ひじき	もやし にんじゅん キャベツ		青じそドレッシング	382
	ソフール	★ヨーグルト				
23 (木)	ごはん			こめ		552
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.8
	にくだんごとやさいのあま ずあんかけ	★さくらじまとりにくだんご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	じゃがいも さんおんとう かたくり こ あぶら ごまあぶら	酒 酢 みりん しょうゆ	14.4
	ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく	とうもろこし たまねぎ クリームコーン しょうが チンゲンサイ	あぶら	塩 しょうゆ 中華味 酒 こしょう ガラスープチキン	313

令和7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 あかいろのグループ	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	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		たんぱく質(g)
<b>1月24日~30日は、全国学校給食週間です!</b>						
<b>佐賀県 &amp; 基山町の郷土料理</b>						
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かけあえ ぐつぐつ	ぎゅうにゅう ★イカ みそ ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん はくさい にんじん こんにやく しいたけ もやし ねぎ	こめ ごま さんおんとう じゃがいも さんおんとう	酢 みりん みりん しょうゆ 酒	614 24.2 14.5 356
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ★アジフライ あつあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	こめ ★あぶら ごま ねりごま さんおんとう	ウスターソース しょうゆ だしパック	602 21.4 19.5 330
<b>2025年万国博覧会開催地・大阪府の郷土料理</b>						
28 (火)	かやくごはん ぎゅうにゅう おでんふうに おかかあえ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ★うずらたまご あつ あげ ★ちくわ こんぶ かつおぶし	しいたけ ごぼう にんじん えだまめ しょうが こんにやく にんじん だいこん いんげん こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ さんおんとう あぶら ★さいとも さんおんとう さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 鰹節 しょうゆ ねりうめ	566 25.0 16.5 332
<b>基山中学校ALT マリアン先生の母国 シンガポールの料理</b>						
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがソース チンゲンサイのオイスターソースあえ シンガポールABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ 酢 塩 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 ガラスープチキン	573 24.3 18.5 263
<b>《昔の給食》給食にご飯が出たのは50年前から、それまでの主食は「パン」でした。カレーの日もパンです!</b>						
30 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう(ミルメーク) カレーシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ★ぎゅうにゅう ★だつし ふんにゅう ハム	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー だいこん にんじん とうも ろこし	★コッペパン じゃがいも	ミルメーク(コーヒー味) カレールー ★ディナーカレールー ウスターソース しょうゆ ケチャップ 和風ドレッシング	562 23.5 20.2 389
<b>基山小学校リクエスト献立①おかず編</b>						
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ひじきサラダ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム みそ	レモンかじゅう パセリ ★ぎゅうり にんじん とうもろこし キャベ ツ たまねぎ ごぼう しめじ にんじん ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ あぶら 香味ドレッシング さつまいも	しょうゆ 酒 だしパック	613 25.8 15.9 274

しょうがつ  
お正月の  
食べもの

# 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇に入る名前を書きましょう。

## 消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも



例

お	く			
し	く			に
る				ら
こ	た			こ

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント：お正月のあそび

〇

〇

〇