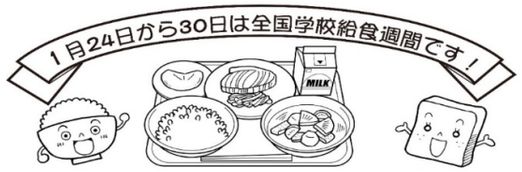
平成30年度

1月の献立

＜今月の地元食材（予定）＞
★ごはん　★牛乳　★たまご　★みそ　★とうふ　★たまご　★厚揚げ
★油揚げ　★しいたけ　★牛肉　★たけのこ　★キャベツ　★小松菜　★ほうれん草

安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	（体をつくる食品）		（体の調子を整える食品）		（エネルギーになる食品）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
9（水）	＜正月献立＞ あずきごはん　牛乳 沖ぶりの照り焼き 紅白なます　白玉雑煮　みかん	ぶり 鶏肉 あずき	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり しいたけ はくさい みかん	ごはん さとう もち米	ごま
10（木）	麦ごはん　牛乳 和風ハンバーグのあんかけ 納豆あえ さつまいものみそ汁	鶏肉　豚肉 油揚げ　納豆 みそ　とうふ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし うめ えのきたけ たまねぎ	麦ごはん さとう かたくり粉 さつまいも パン粉	
11（金）	揚げパン（きなこ味） 牛乳 野菜のガーリックソテー ポトフ	豚肉 きなこ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく はくさい	パン さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら
15（火）	炊き込みごはん　牛乳 さけの風味焼き アーモンドあえ 野菜入り団子のみそ汁	鶏肉 さけ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	レモン　キャベツ だいこん　もやし たまねぎ　ごぼう たけのこ　れんこん しょうが　にんにく	ごはん さとう パン粉	ごま アーモンド
16（水）	ビーフカレー 牛乳 オムレツ カリフラワーのサラダ	牛肉 たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご　キャベツ カリフラワー 黄ピーマン	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	あぶら
17（木）	麦ごはん　牛乳 さばの塩糀焼き ゆかりあえ 豚汁　りんご	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな ねぎ あかじそ	きゅうり キャベツ だいこん　りんご ごぼう　こんにゃく	麦ごはん さつまいも	
18（金）	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ（幼1こ・小2こ・中3こ） ひじきのサラダ	豚肉 いか	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ねぎ にら	たけのこ　もやし たまねぎ　しょうが はくさい　きくらげ とうもろこし にんにく キャベツ しいたけ	中華麺 小麦粉 さとう	あぶら
21（月）	麦ごはん　牛乳 若鶏のから揚げ 白菜のいそかあえ ゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが にんにく　はくさい もやし　たまねぎ しいたけ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉	あぶら
22（火）	麦ごはん　牛乳 蒸ししゅうまい（幼1こ・小2こ・中3こ） 切干大根の中華あえ 麻婆豆腐	豚肉 ツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん　しょうが キャベツ　にんにく たまねぎ　たけのこ しいたけ	麦ごはん 小麦粉 さとう かたくり粉	あぶら
23（水）	麦ごはん　牛乳 さんまのゆずみそ煮 ごぼうサラダ 糸かまぼこのすまし汁	さんま みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず　ごぼう きゅうり　たまねぎ とうもろこし えのきたけ	麦ごはん さとう	マヨネーズ
24（木）	＜給食記念日献立＞ 麦ごはん　牛乳 鯨肉のケチャップがらめ 塩もみキャベツ　すいとん汁　ミルクプリン	鯨肉 みそ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	トマト にんじん ねぎ	キャベツ　きゅうり たまねぎ だいこん しょうが　にんにく	麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら
25（金）	セルフエビカツバーガー ［パン　エビカツ　ボイル野菜 牛乳 白かぶのクリームスープ	エビ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ かぶ たまねぎ	パン　小麦粉 パン粉 さとう かたくり粉	あぶら
28（月）	＜安来献立＞ 麦ごはん　牛乳 安来牛とたけのこの炒めもの 和風サラダ　かきたま汁	牛肉 かつお節 たまご とうふ かまぼこ	牛乳	チンゲン菜 こまつな にんじん ねぎ	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ キャベツ しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
29（火）	＜島根県献立＞ 縁結びごはん　牛乳 あじの南蛮漬け ごま醤油あえ　しじみ汁	あじ みそ とびうお しじみ	牛乳	赤ピーマン こまつな にんじん　ねぎ	たまねぎ　レモン キャベツ　もやし ごぼう　しいたけ たけのこ 黄ピーマン	ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
30（水）	＜国際交流献立＞ セルフビビンバ丼 ［麦ごはん・肉そぼろ・ナムル 牛乳　わかめスープ	牛肉 豚肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが　にんにく たけのこ　わらび えのきたけ　もやし たまねぎ　しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
31（木）	麦ごはん　牛乳 焼きししゃも（幼1尾・小2尾・中3尾） めかぶあえ 野菜のうま煮　ぽんかん	ししゃも かつお節 鶏肉 魚肉	牛乳 めかぶ	にんじん	きゅうり　こんにゃく キャベツ　ごぼう だいこん　いんげん たまねぎ　ぽんかん	麦ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	



～学校給食週間について～

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬け物を用意したことが始まりです。その後、全国各地に学校給食が広がっていきましたが、戦争などの影響によって一時中断されました。戦後、食糧不足による子どもたちの栄養状態の悪化を改善しようと、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開されました。これを記念して設定されたのが「全国学校給食週間」です。

安来市給食センターでは、学校給食週間にちなんだ献立を24日～30日に実施します。この給食週間に、みんなで『食』について考えてみるといいですね。

正月に食べる料理には
1年を健康にくらすための願いがこめられています。

〈おせち料理にこめられた意味や願い〉

○きんとん…財産に恵まれるように
○黒豆…マメ（健康）に暮らせるように
○昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
○田作り…豊作になるように
○エビ…長生きするように
○数の子…子宝に恵まれるように

お雑煮

地域や家庭によって具材や味付け、もちの形などさまざまです。東日本では四角い切りもちを入れるところが多く、西日本では丸もちを入れるところが多いようです。