

令和4年度
がつ こんだて
1月の献立

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★安来和牛 ★しいたけ ★こまつな
★水菜 ★ほうれん草 ★キャベツ ★だいこん ★さつまいも ★ねぎ ★白菜 ★トマト

安来市給食センター
ハッピークック



日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし との (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
11 (水)	<正月献立> あずきごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 だいだいのムース	ぶり とりにく 鶏肉 とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ だいだい	ごはん あずき さとう もち粉	ごま あぶら
12 (木)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 五目あえ さつまいものみそ汁	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 かつお節 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ ごぼう	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 さつまいも	
13 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚のフライ ポイル野菜 タルタルソース 牛乳 白菜スープ	ほき 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みず菜 いんげん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ぶなしめじ	パン パン粉 小麦粉	あぶら
16 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース炒め チンゲン菜の中華あえ にら玉スープ	ぶたにく 豚肉 あつあつ 厚揚げ たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン チンゲン菜 にら にんじん	だいこん きくらげ にんにく しいたけ しょうが たまねぎ もやし	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
17 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 甘酢あえ かぶのみそ汁	いわし みそ ぶたにく 魚肉 あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし かぶ たまねぎ	むぎ 麦ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら
18 (水)	ビーフカレー 牛乳 うの花コロッケ グリーンサラダ	ぎゅうにく 牛肉 おから	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ りんご	むぎ 麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
19 (木)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根のごまマヨあえ 沢煮椀	さば みそ ツナ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	むぎ 麦ごはん さとう	ごま マヨネーズ
20 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 元気サラダ あさりチャウダー	とりにく 鶏肉 かつお節 あさり	ぎゅうにゅう 牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム いよかん ゆず なつみかん	パン 黒砂糖 さとう じゃがいも	あぶら
23 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の白ねぎソースがけ アーモンドあえ ゆばのすまし汁	ぶたにく 豚肉 ゆば	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド
24 (火)	<給食記念日献立> 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 塩もみキャベツ すいとん汁 ミルクプリン	さけ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 さとう	

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし との (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
25 (水)	<国際交流献立> 麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	とりにく 鶏肉 とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな あか 赤ピーマン にんじん	もやし たまねぎ きくらげ えのきたけ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
26 (木)	<島根県献立> 縁結びごはん 牛乳 さごしの幽庵焼き きんぴらごぼう のっぺい汁	さごし ぶたにく 牛肉 あつあつ 厚揚げ あぶら 油揚げ ぶたにく 魚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ねぎ	ゆず ごぼう だいこん しいたけ こんにやく たけのこ ぶなしめじ	ごはん さとう かたくり粉	あぶら
27 (金)	パン りんごジャム 牛乳 豚肉の島根ワインソースソテー ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご キャベツ	パン さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら マヨネーズ
30 (月)	牛丼 麦ごはん 牛丼の具 牛乳 磯香あえ 根菜のみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく もやし れんこん だいこん	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら
31 (火)	麦ごはん 牛乳 かれのいから揚げ ゆかりあえ 吉野汁	かれい とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな あか 赤じそ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さといも	あぶら

新年を祝う行事食
正月には様々な行事食を食べる習慣があります。

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいきました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている食材には、様々な願いが込められています。



おせち

雑煮



雑煮とは、もちを入れた汁物のことをいい、正月やおめでたい日に食べられます。家庭や地域によって味や食材などが様々で、その種類は100を超えるといわれています。

鏡もち

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上には飾ってある「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。鏡もちは、1月11日鏡開きに、汁粉や雑煮にして食べられます。



鏡もち



~全国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、おにぎりや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も、全国学校給食週間にちなんだ献立が登場します。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。