

令和5年度
 がつ こんだて
1月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし との しよくひん (体の調子を整える食品)		からだ しよくひん (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
10 (水)	揚げパン(きなこ味) 牛乳 ごぼうとチキンのサラダ 冬野菜のポトフ	きなこ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい ぶなしめじ	パン かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
11 (木)	麦ごはん 牛乳 プルコギ チンゲン菜のサラダ 水餃子のスープ	むぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン にら ねぎ チンゲン菜 にんじん	にんにく たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら ごま
12 (金)	<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 豆乳	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 こんにやく だいだい	ごはん あずき さとう もち粉	
15 (月)	そばろ丼 [麦ごはん 肉そぼろ 牛乳 白菜のごまあえ あさりのみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 豚肉 たまご 卵 あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい グリーンピース もやし たまねぎ たけのこ	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら ごま
16 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 納豆サラダ 豚汁 りんご	さわら みそ 納豆 とりにく 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ こんにやく しいたけ りんご	むぎ 麦ごはん さつまいも	マヨネーズ
17 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉の白ねぎソース ゆかりあえ 白かぶのみそ汁	ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ にんじん あか 赤じそ	きゅうり キャベツ もやし かぶ たまねぎ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
18 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚のレモン風味揚げ 小松菜のサラダ みぞれ汁	ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし なめこ はくさい レモン	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
19 (金)	スラッピージョーバーガー [丸パン スラッピージョー ボイル野菜 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ	ぶたにく 牛肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト みずな 水菜 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃがいも	あぶら
22 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 元氣サラダ 沢煮椀	いわし とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	トマト にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう	むぎ 麦ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら
23 (火)	牛丼 [麦ごはん 牛丼の具 牛乳 アーモンドあえ 大根のみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 たまねぎ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし だいこん えのきたけ	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら アーモンド

<今月の地元食材(予定)>
 ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★水菜 ★はくさい
 ★しいたけ ★ほうれん草 ★キャベツ ★こまつな ★だいこん

今月の献立目標
 感謝して食べよう
 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 しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし との しよくひん (体の調子を整える食品)		からだ しよくひん (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
24 (水)	<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 こんぶ ちりめんじゃこ れんにゅう 練乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	むぎ 麦ごはん さつまいも 小麦粉 さとう	
25 (木)	<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 にんじん	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
26 (金)	パン いちごジャム 牛乳 豚肉の島根ワインソースソテー ポテトサラダ 白菜のスープ	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 いんげん	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 はくさい いちご	パン さとう かたくり粉 じゃがいも ひよこ豆	あぶら マヨネーズ
29 (月)	<島根県献立> 麦ごはん 牛乳 かれいのから揚げ のりあえ 厚揚げのみそ汁	かれい あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ だいこん	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら
30 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ 三色あえ 春雨スープ	ぶたにく 豚肉 とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし たまねぎ きくらげ	むぎ 麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら ごま
31 (水)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ のっぺい汁	さば みそ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし こんにやく しいたけ	むぎ 麦ごはん さつまいも かたくり粉 さとう	マヨネーズ

受け継ごう 日本の食文化

正月に地域や家庭に伝わる行事食や郷土料理を食べましたか？

おせち料理

おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？ ※1月24日(水)から30日(火)までです。

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まりました。その目的は、どんな子どもたちでも屋食が摂れるようにすることでした。給食が始まったころの献立は、おにぎりに焼き魚などだったそうです。

鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。