





1月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

日	曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				661Kcal 22. 5g
		ねぶかめし	あぶらあげ	あおねぎ		うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと、さけ	
		きょうふうぞうに	しろみそ、ちゅうみそ	だいこん、みずな きょうにんじん	(冷)しらたまだんご	だしこんぶ だしかつお	
		にしめ	こうやどうふ	にんじん、れんこん こんにやく ほししいたけ	(冷)さといも さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652Kcal 22. 7g
		ごはん			ごはん		
		とりごぼう	とりにく	ごぼう 	かたくりこ、なたねあぶら さんおんとう、いりごま	うすくちしょうゆ、しお こしょう、さけ こいくちしょうゆ	
		しめじのすましじる		しめじ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		はくさいのおかかあえ	はなかつお	はくさい		うすくちしょうゆ、みりん	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605Kcal 20. 5g
		ごはん			ごはん		
		すきやきふうに	ぎゅうにく、ふ	たまねぎ、にんじん こんにやく、はくさい あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		わかめともやしのすのもの	ほしわかめ	もやし	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				686Kcal 25. 4g
		コッペパン			コッペパン		
		マカロニのケチャップに	とりにく	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (冷) グリンピース	マカロニ、じゃがいも サラダあぶら マーガリン	トマトケチャップ、フイオン トマトピューレ、ロリエ、しお あかワイン、こしょう	
		ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう(地場産) ホールン、にんじん	サラダあぶら	しお、こしょう、す	
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				680Kcal 26. 6g
		ごはん			ごはん		
		はたはたのからあげ	はたはた 		かたくりこ、なたねあぶら	しお	
		いものこじる	くみやまみそ	しめじ、しいたけ にんじん、あおねぎ	(冷)さといも	だしかつお	
		あおなのたいたん	あぶらあげ	こまつな	さとう	うすくちしょうゆ、みりん	
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				730Kcal 22. 0g
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも	カレーウ、カレーこ、チャツネ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		べったらづけ	きざみこんぶ	だいこん	さとう	しおこうじ、しお	
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632Kcal 23. 0g
		はくさいのとろとろあんかけごはん	ぶたミンチ 	にんにく、しょうが はくさい、にんじん あおねぎ	ごはん、かたくりこ ごまあぶら、サラダあぶら	しお、こしょう、みりん こいくちしょうゆ ちゅうかスープのもと	
		はすのさんばい	あぶらあげ	れんこん、かぶ にんじん	さとう	す、しお、さけ	
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617Kcal 24. 7g
		ごはん			ごはん		
		ぶりのてりやき	ぶり			こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		のっぺいじる		だいこん、にんじん ごぼう、あおねぎ こんにやく	かたくりこ (冷)さといも	うすくちしょうゆ だしかつお	
		きゅうりのこんぶあえ	しおふきこんぶ	きゅうり			
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				546Kcal 23. 7g
		こがたパン			こがたパン		
		チャンポンふう	ぶたにく、かまぼこ	はくさい、にんじん たけのこみずに チゲンサイ、しょうが	(冷)チャンポンめん サラダあぶら	うすくちしょうゆ しお、フイオン	
		ねぎのサラダ	ハム 	あおねぎ(地場産) にんじん、ホールン	マヨネーズ しろいりごま	こいくちしょうゆ	
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644Kcal 24. 6g
		ごはん			ごはん		
		よどだいこんのもの	あぶらあげ 	よどだいこん(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ	
		くずじる	とりにく	しょうが、にんじん ほうれんそう	かたくりこ	さけ、うすくちしょうゆ	
くきわかめのつくだに	(乾) くきわかめ		さとう、ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ、みん			

22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					693Kcal 28. 5g	
		ごはん			ごはん				
		れんこんバーグ	とりミンチ、みそ	れんこん、たまねぎ	パンこ、さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん			
		ふとわかめのみそしる	ふ、ほしわかめ みそ、あぶらあげ			だしかつお			
		にんじんしりしり	シーチキン	にんじん	サラダあぶら	うすくちしょうゆ さけ、しお、こしょう			
25	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					590Kcal 24. 3g	
		たかなめし	ちりめんじゃこ	たかなのつけもの しょうが	ごはん、しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ			
		とりやさいなべ	とりにく、あつあげ	しょうが、にんじん こんにやく、しめじ みずな、はくさい	ごまあぶら	しお、さけ うすくちしょうゆ			
		カレーもやし	ハム	もやし、にんじん		こいくちしょうゆ カレーこ、みりん			
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					657Kcal 33. 8g	
		ごはん			ごはん				
		さけのしおやき	さけ			しお			
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ くみやまみそ	えのきだけ あおねぎ		だしじゃこ			
		いそに	とりにく、だいず ひじき	にんじん、こんにやく (冷) さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん			
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					700Kcal 20. 9g	
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン				
		クリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー	バター、じゃがいも サラダあぶら、こむぎこ	しお、こしょう、ロリエ ブイヨン			
		キャベツとリンゴのサラダ		キャベツ、リンゴ にんじん	さとう、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、す しお、こしょう			
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					588Kcal 20. 7g	
		ごはん			ごはん				
		トンポーロふう	ぶたにく		こまつな、たまねぎ しろねぎ(地場産) にんじん	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ		
		ニラいりスープ		ニラ、たまねぎ にんじん		うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかスープのもと			
		ごぼうのごまずあえ		ごぼう	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、しお、す			
29	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					610Kcal 25. 6g	
		ごはん			ごはん				
		とりのうめふうみやき	とりにく	しろねぎ		ぱいにく、さけ			
		ぶたじる	ぶたにく、みそ	だいこん、たまねぎ こんにやく、あおねぎ にんじん		だしじゃこ			
		はくさいとほうれんそうのあえもの	はなかつお	はくさい、ほうれんそう	さとう	こいくちしょうゆ			

今月の地場産

- ・13日(水)「ほうれんそうとコーンのサラダ」のほうれんそう
- ・20日(水)「ねぎのサラダ」のあおねぎ
- ・21日(木)「よどだいこんのもの」のよどだいこん
- ・28日(木)「トンポーロふう」のしろねぎ

きせつのかおり

きょうにんじん、だいこん、こまつな、ほうれんそう
はくさい、れんこん、ごぼう、みずな、よどだいこん、ねぎ

1月の行事
と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に
過ごすように、家族の健康や幸せを願って食
べられる、さまざまな行事食があります。



<p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>地域や家庭に よって内容は さまざまですが、 縁起の良い 食べ物が使われ ます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を 入れたおかゆを食べ、 無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> 	<p>歳神様へお供え していた鏡餅を 小さく割り、 お汁粉などに 入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、 悪いものを 追い払う力があると 信じられており、 おかゆにして食べます。</p>

