



令和5年度1月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより		
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g			食塩相当量 g	
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質						
9 火	ゆかり ごはん		筑前煮 ツナマヨあえ すずな入りだまこもち汁	鶏肉 ツナ 油揚げ	牛乳	赤しそ 人参 いんげん 水菜	ごぼう れんこん 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	白菜 かぶ	ごはん こんにゃく さとう だまこもち	油 カレージ マヨネーズ	小 中	626 23.8 21.4 2.7	782 28.9 25.5 3.6	春の七草に ちなんだ 献立	◇ 献立は都合により 変更することが あります。 ◇ 主食の種類は、 そば粉の取り扱いが ある工場て 製造して います。
10 水	中華めん		春巻き 大根サラダ ジャージャーめん汁	ささみ 豚ひき肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	野菜春巻き 大根 きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	中華めん でんぶん	油 ごま油 白ねりごま	小 中	644 25.9 24.9 2.9	823 31.9 29.9 3.8			
11 木	ごはん (風さやか)		鶏肉のねぎソース ひじきの煮物 厚揚げのみそ汁 お米のムース	鶏肉 さつま揚げ 大豆 なると 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	長ねぎ 大根 白菜	ごはん さとう こんにゃく お米のムース	ごま油 油	小 中	670 29.7 28.0 2.9	820 36.5 32.6 3.8			
12 金	野沢菜 ごはん		白玉ぜんざい 炒り卵とアレッタのあえ物 とりだんご汁	小豆 卵 とり団子	牛乳	野沢菜 アレッタ (茎アロカリ) 人参	キャベツ ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん 白玉団子 さとう		小 中	598 22.2 14.2 2.4	746 27.4 16.0 3.1	鏡開き 献立	 七草がゆ に入っているものは? せり なすな ごぼう ほたけのこ すずしろ	
15 月	ごはん		ビビンハの具(肉炒め) ビビンハの具(ナムル) 豆腐とねぎのスープ みかん	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	ぜんまい えのき 白菜 もやし 長ねぎ 大根 みかん 白菜キムチ漬け	ごはん さとう	油 ごま油	小 中	575 24.6 18.2 2.5	713 29.9 21.6 3.1		1月7日は1年の健 康を祈って、春の七草 を入れた「七草がゆ」 を食べる習慣があり ます。給食では春の七 草にちなんだ、すずな (かぶ)を使った「だ まこもち汁」を作りま す。	
16 火	丸パン		ミートソースオムレツ フレンチサラダ さつまいものポタージュ	オムレツ 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	トマト 人参	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	丸パン さとう でんぶん さつまいも 米粉	油	小 中	632 25.7 21.5 3.2	788 31.2 25.5 4.3			
17 水	ごはん		いわしのかば揚げ れんこんサラダ 小松菜と寒天のすまし汁	いわし ハム なると	牛乳 こんにゃく寒天	人参 小松菜	キャベツ 枝豆 れんこん たまねぎ えのき 大根	ごはん でんぶん 米粉 さとう	油 ごまドレッシング	小 中	612 24.5 20.9 2.3	760 29.6 24.6 3.1	三郷中 2年生が 考えた 献立	 1月11日 は「鏡開 き」です。この日はお 正月にお供えした鏡も ちを下げてお汁粉やお 雑煮にして食べます。 鏡もちは、年神様へお 供えした神聖なもので はなく、刃物で切るのは なく、木づちや手など で小さく割り ます。	
18 木	ごはん &おかかふりかけ		おでん のりチーズあえ 豚白菜汁	うすら卵 がんもどき ちくわ 豚肉 おかかふりかけ	牛乳 結びこんぶ チーズ きざみのり	人参	大根 キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 白菜	ごはん こんにゃく さとう		小 中	571 26.5 19.6 2.7	710 32.3 23.1 3.4			
19 金	ごはん (風さやか)		わさびコロッケ 安曇野豚とごぼうの甘辛炒め はるさめスープ 干し柿	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう しいたけ たまねぎ しめじ とうもろこし 白菜	ごはん わさびコロッケ こんにゃく さとう マロニー 干し柿	油 ごま油	小 中	632 18.8 18.0 2.1	778 22.6 21.1 2.7	安曇野の日		
22 月	ごはん		親子どんぶりの具 なめたけあえ かす汁	鶏肉 卵 鮭 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ なめたけ 白菜	大根 長ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	油	小 中	580 27.9 20.0 2.3	726 34.3 23.7 3.2	大寒に ちなんだ 献立	南部給食センター ホームページ ご覧ください!
23 火	ごはん		くじらとポテトのオーロラ揚げ きゃべつの香味漬け 和風わんたん汁	くじら肉 みそ 豚ひき肉	牛乳	人参	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ	長ねぎ	ごはん さとう でんぶん 米粉 じゃがいも わんたん	油 ごま油	小 中	601 25.1 19.1 1.9	752 30.7 22.5 2.3	給食記念日に ちなんだ 献立①	

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより			
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g						
24 水	ふと 太うどん		にらまんじゅう (小2個、中3個) 梅ポテサラダ きつねうどん汁	にらまんじゅう 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 かき菜	きゅうり キャベツ 梅 白菜 しいたけ たまねぎ	長ねぎ 太うどん じゃがいも		ノイック マネース	小	608 28.7 20.9 2.4	中	771 35.6 24.9 2.9		 1月24日は「給食記念日」です。明治22年山形県で貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために提供したのが始まりと言われています。給食では、昔の給食を再現したメニューを出します。お楽しみに！
25 木	ごはん (風さやか)		鮭の塩焼き たくあんあえ さつま汁 いよかん	鮭 鶏肉 みそ	牛乳	人参	たくあん キャベツ もやし 大根 長ねぎ いよかん	ごぼう			小	567 27.0 16.4 2.5	中	711 33.5 19.1 3.3	給食記念日に ちなんだ 献立②	
26 金	ごはん		野菜とウィンナーのソテー ヨーグルトあえ ポークカレー	ウィンナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ みかんゆづ 漬け パインゆづ 漬け	ごはん でんぶん ナタデココ さとう じゃがいも		油	小	679 24.1 23.6 1.8	中	848 29.3 28.5 2.6		
29 月	わかめごはん		ハンバーグ かみかみサラダ たまごスープ ももタルト	ハンバーグ いかくん 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ももタルト		油	小	687 25.1 22.5 3.2	中	837 30.9 26.2 4.4	豊科南中 希望献立	
30 火	こくろ 黒糖パン		ほうれん草ときのこのグラタン アレッタのサラダ オニオンポテトスープ	ほうれん草ときのこのグラタン ベーコン	牛乳 こんにゃく寒天	アレッタ (茎ブロッコリー) 人参 チンゲン菜	カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ	黒糖パン じゃがいも		伊阿ノド レッツァ	小	603 29.8 20.9 3.1	中	750 36.9 24.9 4.1	三郷小6年 欠食	 1月の給食費 口座引落日
31 水	ごはん (風さやか)		ソースカツ かつおぶしあえ わかめのみそ汁	豚肉 系切り 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	かき菜 人参	もやし 白菜 たまねぎ しめじ 大根	ごはん パン粉 薄力粉 ざらめ		油	小	684 28.5 28.8 2.6	中	853 34.6 34.1 3.4	受験生 応援献立	

あけましておめでとうございます。

2024年がスタートしました。今年もみなさんが健康で元気に過ごせるよう、栄養満点のおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。
1月はお正月をはじめ、様々な行事があります。日本の伝統的な文化に触れてみましょう。

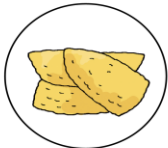


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



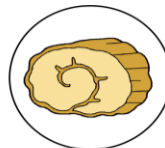
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



《白玉ぜんざい》

【材料】
※ぜんざい(作りやすい分量)
乾燥小豆 200g
さとう 140g
塩 ひとつまみ
※白玉だんご(5人分)
白玉粉 100g
水 90cc

【作り方】

※ぜんざい
①鍋に小豆、水(小豆の分量の3倍)を入れ、5分ほど煮て、ザルにあげる。
②あずきを鍋にもどし、かぶるくらいの水でやわらかくなるまで煮る。
③②にさとうを2回くらいに分けて入れ、仕上げに塩を加える。
※白玉だんご
①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら練る。
②食べやすい大きさに丸める。
③②を沸騰した湯に入れ、浮き上がってきたから1分ゆで、冷水にとる。
※ぜんざいと白玉だんごを混ぜあわせて、出来上がり！

作ってみませんか