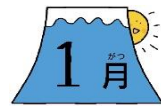




8日(水)	9日(木)	10日(金) 鏡開き献立
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)
鶏の塩こうじ焼き(主菜)	ちくわのカレー揚げ(主菜)	カゴカマスのみそ漬け焼き(主菜)
1 鶏肉 (小) 50g	1 焼きちくわ(小1/6) 2個	1 カゴカマス (小) 50g
1 鶏肉 (中) 70g	1 焼きちくわ(中1/4) 2個	1 カゴカマス (中) 60g
酒 0.5	5 米粉 1.5	1 みそ 3
黒こしょう 0.02	5 かたくり粉 3.5	酒 1
塩こうじ 3.8	5 カレー粉 0.2	みりん 1
	6 揚げ油 4	5 三温糖 0.5
肉じゃが(副菜)	ハムサラダ(副菜)	なめたけ和え(副菜)
6 ひまわり油 1	1 ロースハム 8	4 キヤベツ 28
1 豚もも肉 12	3 にんじん 5	4 だいこん 10
4 玉ねぎ 18	4 キヤベツ 28	3 にんじん 3
3 にんじん 7	4 きゅうり 6	4 なめたけ 10
5 じゃがいも 40	5 天然塩 0.2	うすくちしょうゆ 0.4
5 つきこんじやく 8	6 白こしょう 0.01	
3 いんげん(ゆで) 5	6 ひまわり油 1.2	
5 三温糖 2	酢 1.5	
こいくちしょうゆ 2.8		
本みりん 1		
酒 1		
かつおだし汁 8		
七草入りすまし汁		
4 だいこん 15	6 ひまわり油 0.3	1 鶏肉 2.5
3 にんじん 8	1 豚もも肉 15	4 ごぼう 5
4 えのきたけ 8	酒 1	3 にんじん 10
1 木綿豆腐 20	4 ごぼう 5	4 はくさい 10
3 七草(乾) 0.5	3 玉ねぎ 20	5 さといも 20
うすくちしょうゆ 4	5 にんじん 10	5 煮込みもち 30
酒 1	5 つきこんじやく 5	酒 1
本みりん 1	4 じゃがいも 15	4 ねぎ 8
天然塩 0.15	1 ねぎ 7	こいくちしょうゆ 4
かつおだし 2.5	1 常念みそ 7	天然塩 0.15
	煮干しだし 2	
3学期の給食が始まりました。今年もよろしくお願いします。1月7日の七草にちなんで、七草入りすまし汁を出しました。せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草を食べ、無病息災を祈ります。	～食育クイズ～ちくわは何色の仲間の食品でしょう？①赤 ②みどり ③黄色 答え…①ちくわの主な材料はさかなのすりみなので、体をつくる赤の仲間の食品です。今日はカレー揚げにしました。	1月11日の鏡開きにちなんだ献立です。この日はそなえていた鏡もちを木づちなどで割って食べます。運が開けるようお願いをこめ、給食では雑煮やきんかんを出しました。ひと口30回、よくかんで食べましょう。
587kcal 25.2g 18.6g 274mg 1.8g	569kcal 21.3g 17.5g 273mg 1.9g	592kcal 26.1g 14.5g 308mg 2.0g
745kcal 31.5g 22.8g 288mg 2.4g	720kcal 26.7g 20.7g 287mg 2.5g	734kcal 32.6g 16.7g 332mg 2.6g



今年もよろしくお願いします



明けましておめでとうございます。今年も職員一同協力し、安心・安心でみなさんが楽しみにしてくれる給食づくりを行っていきます。

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

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。

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た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、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。



朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!



赤の食品	血肉をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群
緑の食品	骨をつくる	牛乳、乳製品、小魚、海藻 など	主に体をつくる (無機質、カルシウムなど)	2群

色の濃い野菜	3群
その他の野菜、果物	4群

熱や力になる	黄の食品	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
		油、バター、マヨネーズ など	主にエネルギーのもと、(脂質)	6群

令和6年度



学校給食献立表 1/14~1/21



堀金学校給食センター

14日(火) 堀小希望①	15日(水)	16日(木)	17日(金) 小1、4年欠	20日(月)	21日(火)
わかめごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	細うどん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	コッペパン(5群) / 牛乳(2群)
わさびコロッケ(主菜)	厚焼きたまご(主菜)	ほきの黄金焼き(主菜)	鶏のケチャップ煮(主菜)	豚キムチ(主菜)	焼きウィンナー(主菜)
5 わさびコロッケ(小) 50g 5 わさびコロッケ(中) 70g	1 厚焼きたまご 50g 1 厚焼きたまご 60g	1 ほき(小) 50g 1 ほき(中) 70g 1 酒 0.8 3 にんじん 7 1 常念みそ 0.2 6 ノンエッグマヨネーズ 7 3 パセリ(乾) 0.03	6 ごま油 2 4 にんにく 0.4 1 鶏肉 25 1 酒 2 5 三温糖 1 4 玉ねぎ 20 5 じゃがいも 25 5 トマトケチャップ 15 5 うすくちしょうゆ 1 3 かたくり粉 1 3 パセリ(乾) 0.03	6 ひまわり油 1.5 1 豚も肉 45 1 酒 1 4 はくさい 25 4 白菜キムチ 15 3 うすくちしょうゆ 0.6 3 にら 5 2 粉寒天 0.5	1 ロングウィンナー(小) 40g 1 ロングウィンナー(中) 50g
じゃがいも わさび たまねぎ 豚肉 パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 しょうゆ 塩 等	五目きんぴら(副菜)	おおかササラダ(副菜)	まぜっこサラダ(副菜)	糸かまサラダ(副菜)	アレッタとキャベツのサラダ(副菜)
6 揚げ油 5	6 ごま油 1 1 豚も肉 10 1 酒 1 5 三温糖 2.3 4 ごぼう 28 3 にんじん 10 4 干し椎茸 0.6 4 本みりん 1 4 うすくちしょうゆ 2.5 4 むきえだまめ 6	4 キヤベツ 25 4 だいこん 15 4 もやし 10 1 かつお節 0.6 1 うすくちしょうゆ 2 1 天然塩 0.05 6 ごま油 0.5	4 キヤベツ 23 4 だいこん 15 3 ほうれん草 8 2 乾燥ちりめん 2.2 6 白いりごま 1.1 6 ひまわり油 0.8 1 天然塩 0.05 1 黒こしょう 0.01 1 うすくちしょうゆ 1	4 キヤベツ 28 4 だいこん 10 3 にんじん 3 1 糸かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 6 うすくちしょうゆ 1 5 酢 1.5 5 三温糖 0.3 1 天然塩 0.05	4 キヤベツ 23 4 きゅうり 8 3 アレッタ(茎ブロッコリー-) 8 4 ホールコーン 10 4 酢 1.5 5 天然塩 0.25 6 白こしょう 0.01 6 三温糖 0.15 6 ひまわり油 1.5
もやしナムル(副菜)	おでん	カレーうどん汁	凍り豆腐のみそ汁	油揚げのみそ汁	堀金米粉のシチュー
4 もやし 38 4 きゅうり 8 3 にんじん 5 1 酢 1 6 ごま油 1 5 三温糖 0.2 5 うすくちしょうゆ 2.2 6 白いりごま 1.2	2 かつおだし 2.5 2 こんぶ 1 3 にんじん 10 4 だいこん 45 5 こんにゃく 15 5 三温糖 1.2 1 本みりん 1 1 酒 2 1 うすくちしょうゆ 4 1 かぼちゃ野菜ボール 5 1 にんじん野菜ボール 5 1 ほうれん草野菜ボール 4	6 かつおだし 2.5 4 ひまわり油 0.8 4 にんにく 0.3 1 豚も肉 20 1 カレー粉 0.2 4 玉ねぎ 15 4 しめじ 8 3 にんじん 10 1 油揚げ 8 4 はくさい 10 4 こいくちしょうゆ 5 5 本みりん 2 5 米粉カレーウ 8 4 ねぎ 8	4 煮干しだし 2.5 4 えのきたけ 8 4 たまねぎ 25 3 にんじん 10 1 常念みそ 7 1 凍り豆腐 3 3 こまつな 5	4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 5 じゃがいも 15 1 油揚げ 10 3 こまつな 7 4 ねぎ 6 1 常念みそ 7 1 煮干しだし 2.5	6 有塩バター 0.9 1 鶏肉 10 1 白ワイン 2 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 5 じゃがいも 25 5 コンソメ 1 5 オイスターソース 1.5 5 米粉 3.5 2 牛乳 40 2 天然塩 0.2 3 白こしょう 0.03 3 パセリ(乾) 0.02
コーンスープ	お米でガトーショコラ	米粉のカレーウを使ってカレーうどん汁を作りました。油でにんにく、豚も肉、カレー粉を入れて炒め、野菜やしめじや油揚げも入れて、ていねいにとったかつおだし汁で煮ました。めんの日のカレー汁は久しぶりですが、お味はいかがですか？	今の季節、サラダほうれん草が安曇野でとれています。食べやすい大きさに切ってゆで、水で冷やしました。今日はじゃこやごまが入ったまぜっこサラダに入っています。	寒い毎日ですが、ピリッと辛いものやねぎやにら、しょうがなどの香味野菜、だいこんやにんじんなどの根菜類を食べることで、体があたたまります。しっかり食べて、寒さに負けずに過ごしましょう。	堀金産の米粉はいろいろな料理に使うことができますが、今日は米粉と牛乳をといておき、シチューの仕上がり火加減を弱くして入れ、よく混ぜて作りました。シチューのもとがなくともできるので、ぜひお家でも作ってみて下さい。
5 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 ホールコーン 10 4 コーンペースト 20 3 かぼちゃペースト 8 4 はくさい 15 4 チキンブイヨン 4 1 コンソメ 1 1 酒 1 1 天然塩 0.1 1 うすくちしょうゆ 2 1 白こしょう 0.02 5 かたくり粉 1	5 ガトーショコラ 1個 ※たまご・乳・小麦不使用	664kcal 17.0g 24.5g 294mg 2.8g 808kcal 19.8g 28.6g 317mg 3.6g	572kcal 24.2g 16.3g 377mg 2.4g 710kcal 29.8g 19.2g 438mg 2.9g	590kcal 28.3g 19.3g 386mg 2.4g 735kcal 34.7g 22.9g 434mg 3.0g	610kcal 25.2g 27.1g 333mg 2.4g 757kcal 32.5g 31.2g 365mg 3.2g

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんばく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品

血肉骨をつくる

魚、肉、卵、豆、豆製品など

主に体をつくる(たんばく質)

1群

牛乳・乳製品、小魚・海藻など

主に体をつくる(無機質)

(カルシウムなど)

2群

緑の食品

色の濃い野菜

その他の野菜、果物

3群

黄の食品

熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など

主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど

主にエネルギーのもと、(脂質)

5群

6群