がつ がっこう きゅうしょく こんだてひょう

1月学校給食献立表

北浦町学校給食センター
令和５年１月

日 曜	主食	こんだてめい	きいろのしょくひん エネルギーのもとになるもの 炭水化物	脂質	あかのしょくひん からだをつくるもとになるもの たんぱく質	無機質	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえるもの ビタミン（色のこい野菜）	ビタミン（その他の野菜）	ちょうみりょう	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
	★お正月献立										
10 火		いわしのしょうがに こうはくなます ぞうに	【ごはん】さとう でんぷん（さとう） 〈もち さといも〉	（ごま）	いわし 〈とりにく かまぼこ〉	【ぎゅうにゅう】	（にんじん） 〈ねぎ〉	（だいこん） 〈はくさい しいたけ〉	しょうゆ みりん しょうが（しょうゆ す）〈しょうゆ しお あつけずり〉	637kcal 22.1g	751kcal 25.5g
11 水		南浦中学校 リクエスト献立♪	【ごはん】かたくりこ さとう 〈マロニー〉	あぶら ノンエッグタルタルソース 〈ごまあぶら〉	とりにく 〈とりにく〉	【ぎゅうにゅう】	〈ブロッコリー〉 〈にんじん こまつな ねぎ〉	〈たけのこ たまねぎ しめじ〉	しお こしょう す しょうゆ 〈しょうゆ しお こしょう さけ あつけずり〉	665 27.7	784 32.1
12 木	げんりょうコッペパン	ジャージャーめん あおまめサラダ	【コッペパン】 ちゅうかめん さとう かたくりこ（さとう）	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいずミート みそ（マグロチャンク）	【ぎゅうにゅう】	にんじん ピーマン にら （にんじん）	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく （あおまめ キャベツ きゅうり）	しょうゆ ケチャップ さけ しお とうばんじゃん（す しょうゆ）	617 29.3	730 34.4
13 金		ハヤシライス みかんのサラダ	【ごはん】 じゃがいも こむぎこ さとう（さとう）	マーガリン （あぶら）	ぶたにく	【ぎゅうにゅう】 チーズ	にんじん トマトピューレ （にんじん）	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく （きゅうり キャベツ みかん）	しお こしょう デミグラスソース ケチャップ ワイン ウスター しょうゆ とりがら（す しょうゆ しお こしょう）	665 22.2	797 26.1
16 月	げんりょうコッペパン	たかなスパゲティ コーンサラダ	【コッペパン】 スパゲティ	ごまあぶら （たまごなしマヨネーズ）	ぶたにく （とりささみチャンク）	【ぎゅうにゅう】	たかなづけ にんじん ピーマン カラーピーマン （ブロッコリー にんじん）	しめじ たまねぎ にんにく （きゅうり コーン）	しょうゆ みりん しお こしょう（しょうゆ す しお こしょう）	623 25.3	744 29.5
17 火		さかなのからあげ かりかりあえ みそしる	【ごはん】 かたくりこ （さといも）	あぶら〈ごま〉	あじ （とうふ あぶらあげ みそ）	【ぎゅうにゅう】	（にんじん ねぎ）	にんにく しょうが 〈たくあん キャベツ〉 （えのき こんにゃく もやし）	しお こしょう さけ みりん しょうゆ〈しょうゆ〉（にぼし）	676 28.8	798 33.5
18 水		あつあげのミートソースに かいそうサラダ	【ごはん】さとう かたくりこ （さとう）	あぶら	とりにく ぶたにく だいずミート あつあげ	【ぎゅうにゅう】 （わかめ かんてん あかかえでのり）	にんじん （にんじん）	たまねぎ しらたき しいたけ あおまめ にんにく （きゅうり キャベツ）	デミグラスソース ケチャップ ウスター しょうゆ さけ しお こしょう（す しょうゆ こしょう）	639 24.2	758 28.4
19 木	こくとうパン	ふゆやさいのクリームに ごぼうナッツサラダ	【こくとうパン】 じゃがいも こむぎこ （さとう）	マーガリン （アーモンド）	とりにく （とりささみチャンク）	【ぎゅうにゅう】 チーズ ぎゅうにゅう	にんじん （にんじん）	たまねぎ あおまめ はくさい カリフラワー （ごぼう きゅうり コーン）	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら（す しょうゆ）	635 25.9	731 29.7
20 金		おやこどん せんぎりだいこんのすのもの	【ごはん】 さとう （さとう）	あぶら	とりにく かまぼこ たまご （あげ）	（こんぶ） 【ぎゅうにゅう】	にんじん （にんじん）	たまねぎ ながねぎ しいたけ （きゅうり せんぎりだいこん）	みりん しょうゆ（す しょうゆ）	632 26.6	745 30.9
23 月	コッペパン	はっぽうさい いもとだいずのあげに	【コッペパン】 かたくりこ （さつまいも さとう かたくりこ）	ごまあぶら （あぶら ごま）	ぶたにく いか うずらのたまご （だいず）	【ぎゅうにゅう】	にんじん ちんげんさい	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう オイスター さけ（みりん しょうゆ）	655 30.6	754 35.1
24 火		しゃけのしおやき そえキャベツ やさいのごまじる	【ごはん】 〈じゃがいも〉	（たまごなしマヨネーズ） 〈ごま〉	しゃけ 〈あげ とうふ みそ〉	【ぎゅうにゅう】	〈にんじん〉 〈ねぎ〉	（キャベツ）〈れんこん ごぼう えのき〉	しお〈にぼし〉	628 25.9	730 28.2
	✿南浦中３年なし・北川中3年なし										
25 水		メキシカンライス ラビオリスープ	パンこ 【ごはん】	マーガリン	ウインナー とりにく （ベーコン ラビオリ）	【ぎゅうにゅう】	にんじん （にんじん こまつな ねぎ）	たまねぎ あおまめ コーン （たまねぎ しめじ）	かれーこ しお こしょう ケチャプ さけ しょうゆ ウスター（しお こしょう しょうゆ とりがら）	625 21.8	741 25.3
	✿浦城小なし										
26 木	チーズパン	とりにくのトマトソースに フルーツヨーグルト	マカロニ じゃがいも 【チーズパン】		とりにく	【ぎゅうにゅう】 チーズ （ヨーグルト）	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく （パイン みかん もも）	ケチャップ ウスター ワイン しお こしょう	647 27.3	749 31.4
27 金		かぼちゃのふくめに はるさめのすのもの	【ごはん】 さとう （はるさめ さとう）	（ごま ごまあぶら）	とりにく あつあげ	【ぎゅうにゅう】	かぼちゃ にんじん いんげん （にんじん）	たまねぎ こんにゃく （きゅうり キャベツ コーン）	しょうゆ さけ みりん（す しょうゆ）	628 22.3	740 25.7
	✿浦城小なし										
30 月	ミルクパン	にくだんごのあまずに クイッティオのスープ	【ミルクパン】 パンこ さとう かたくりこ（クイッティオ）	あぶら （ねりごま）	とりにく ぶたにく （ぶたにく みそ）	【ぎゅうにゅう】	にんじん ピーマン （にんじん ねぎ）	たまねぎ たけのこ しいたけ （はくさい たまねぎ）	しょうゆ す（とりがら さけ しょうゆ しお）	627 28.6	721 32.7
31 火		あげざかなのたこやきソースがらめ キムチスープ	かたくりこ さとう 【ごはん】 （じゃがいも）	あぶら	あじ ひよこまめ かつおぶし （ぶたにく）	あおさ 【ぎゅうにゅう】	（にんじん にら）	（キャベツ しめじ もやし）	さけ しお こしょう ウスター ケチャップ（しお しょうゆ さけ キムチのもと あつけずり）	664 28.6	792 34.3

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。