

1月こんだて表

令和4年1月
日高町教育委員会
(門別地区)



赤・黄・緑色の食品から
バランスよく食べようね!

食べ物のほたらき
赤～からだをつくる
黄～ねつや力になる
緑～からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<p>令和4年も よろしくお願いたします!</p> <p>今年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。</p> <p>寒さが一段と厳しくなります。寒さに負けないために、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気に乗り切りましょう!</p>				
<p>24日～30日は、学校給食週間です</p> <p>28日は、学校給食週間にちなんで、昭和30年代のこんだてを再現した給食です。昭和30年代は、主食はパンが中心で温食(汁物)とおかずが1品という組み合わせが多かったようです。また牛乳ではなく脱脂粉乳が飲まれていました。</p>				
<p>17</p> <p>みそ煮込み おでん</p> <p>きゅうり 浅漬</p> <p>ごはん きのこ汁</p> <p>小学生 709kcal 中学生 24.6g タンパク質 4.6g</p>	<p>18</p> <p>はんぺんピザ</p> <p>みそラーメン</p> <p>小学生 737kcal 中学生 34.6g タンパク質 7.7g</p>	<p>19</p> <p>あじフライ 豚キムチ</p> <p>ごはん 南瓜団子汁</p> <p>小学生 710kcal 中学生 838kcal タンパク質 23.1g 塩分 3.1g</p>	<p>20</p> <p>大根サラダ</p> <p>チキンカレー (麦ごはん)</p> <p>小学生 789kcal 中学生 962kcal タンパク質 21.9g 塩分 3.1g</p>	<p>14</p> <p>チキンナゲット チーズジャーマンポテト</p> <p>ミルクパン ラビオリスープ</p> <p>小学生 757kcal 中学生 26.4g タンパク質 4.1g</p>
<p>24</p> <p>ちくぜんに筑前煮</p> <p>昆布 つくばい佃煮</p> <p>ごはん とうふみそ汁</p> <p>小学生 596kcal 中学生 734kcal タンパク質 21.1g 塩分 3.2g</p>	<p>25</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>きのこクリーム スパゲッティ</p> <p>小学生 692kcal 中学生 845kcal タンパク質 26.4g 塩分 3.1g</p>	<p>26</p> <p>さば しょうが煮 生姜煮</p> <p>じゃが芋みそ汁</p> <p>小学生 658kcal 中学生 826kcal タンパク質 23.4g 塩分 2.9g</p>	<p>27</p> <p>あげ ギョーザ</p> <p>ごはん たまご卵スープ</p> <p>小学生 648kcal 中学生 803kcal タンパク質 20.1g 塩分 2.5g</p>	<p>21</p> <p>あつや厚焼き たまご玉子</p> <p>ひじきケチャップ いために炒め煮</p> <p>ごはん キャベツみそ汁</p> <p>小学生 667kcal 中学生 789kcal タンパク質 22.8g 塩分 2.9g</p>
<p>31</p> <p>豆腐ハンバーグ おろしソース</p> <p>いも まめ 芋と豆のグラッセ</p> <p>ごはん たまご玉ねぎみそ汁</p> <p>小学生 644kcal 中学生 772kcal タンパク質 21.8g 塩分 3.2g</p>	<p>赤 とうふ わかめ 加賀揚 うずら卵 昆布 みそ 牛乳</p> <p>黄 ごはん 三温糖</p> <p>緑 なめこ えのき しいたけ 長ねぎ つきこん 大根 にんじん きゅうり しょうが</p> <p>赤 ぶた肉 わかめ チーズ はんぺん 牛乳</p> <p>黄 生ラーメン 油 ごま油</p> <p>緑 白菜 にんじん 長ねぎ もやし メンマ にんにく 玉ねぎ コーン ピーマン みそラーメン</p> <p>赤 ぶり肉 生クリーム 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ バター オリーブ油 上白糖</p> <p>緑 玉ねぎ まいたけ しめじ コーン にんじん ブロッコリー</p> <p>赤 卵 わかめ 揚げギョーザ 牛乳</p> <p>黄 ごはん 片栗粉 油</p> <p>緑 長ねぎ キャベツ コーン にんじん もやし</p> <p>赤 チキンナゲット チーズ 牛乳</p> <p>黄 ミルクパン ラビオリ 油 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ コーン ピーマン にんにく</p> <p>赤 油揚げ みそ 厚焼き玉子 ひじき ぶた肉 牛乳</p> <p>黄 ごはん 油 三温糖</p> <p>緑 キャベツ にんじん ピーマン 長ねぎ</p> <p>赤 ベーコン コンビーフ ヨーグルト 牛乳</p> <p>黄 コッパン 仔ゴジャム じゃがいも 油 マカロニ 上白糖</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん グリーンピース バナナ みかん缶 パイ缶 もも缶</p>			

11月11日は鏡開きです。鏡開きは、神様にお供えしていただいた鏡もちを家族みんなで食べる行事です。鏡もちがおいしいので、お雑煮や善哉にしてやわらかくして食べます。

お雑煮は大きく、関東風の角もち・しょうゆ味と関西風の丸もち・白みそ味の2つに分けられます。地域や家庭によって違いがありますが、北海道はしょうゆ味の家庭が多いようです。ふるさと・家庭の味が味わえるお雑煮を、いつまでも残してほしいものです。

*** お雑煮を作ってみよう ***

【材料】4人分

材料	分量	切り方
切りもち	8こ	
とりもも肉	100g	一口大
つと	40g	小口切り
油揚げ	1枚	短冊切り
ごぼう	40g	ささがき
にんじん	40g	いちよう切り
しいたけ	中1枚	薄切り
みつば	4本	4cm長さ
しょうゆ	大さじ1と1/2	
みりん	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
昆布	10cm	
かつお節	8g	
水	600ml	

【作り方】

- 昆布とかつお節でだしをとる。
- 材料を切る。
- だしにごぼう・にんじんを入れて煮る。
- とり肉を入れる。あくが出るので、あくをすくう。
- つと・油揚げを入れる。
- 野菜が煮えたら、しょうゆ・みりん・塩で味つけをする。
- 焼くかゆでるかしたもちを器に入れ、汁をそいで、みつばをはなす。

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承下さい。

1 月 アレルゲン表示

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
13	木	白菜みそ汁	油揚げ		大豆
		親子丼	卵	卵	
		つぼ漬け	鶏肉	小麦	大豆
14	金	ミルクパン		乳、小麦	
		ラビオリスープ	ラビオリ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
		チキンナゲット		小麦	大豆、鶏肉、豚肉
		チーズジャマポト	チーズ	乳	
17	月	きのこ汁	豆腐		大豆
		みそ煮込みおでん	がんも		大豆
			加賀揚	卵、小麦	大豆
18	火	みそラーメン	生ラーメン	卵、小麦	
			豚肉		豚肉
		はんぺんピザ	はんぺん	卵、小麦	大豆、やまいも
19	水	あじフライ		小麦	
		豚キムチ	豚肉		豚肉
20	木	チキンカレー	鶏肉		鶏肉
21	金	キャベツみそ汁	油揚げ		大豆
		厚焼き玉子		卵	
		ひじきキャップ炒め煮	豚肉		豚肉
24	月	豆腐みそ汁	豆腐		大豆
		筑前煮	鶏肉		鶏肉
			つと		大豆
25	火	きのこクリーム		小麦	
		スパゲッティ	スパゲッティ	小麦	
			鶏肉		鶏肉
26	水	さば生姜煮		小麦	大豆、さば
		切干大根炒め煮	油揚げ		大豆
		卵スープ	卵	卵	
27	木	揚げギョーザ		小麦	大豆、鶏肉、豚肉
		コッペパン		乳、小麦	
28	金	カレー汁	ベーコン	卵	大豆、豚肉
			コンビーフ		牛肉、ゼラチン
			マカロニ	小麦	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	乳	
			バナナ		バナナ
31	月	豆腐ハンバーグ		小麦	大豆、鶏肉
		芋と豆のグラッセ	バター	乳	

《調味料》

《食品名》	《特定原材料》	《特定原材料に準ずるもの》
ごま油		ごま
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
味噌(赤みそ含む)		大豆
とりがらスープ		鶏肉
コンソメ		鶏肉、豚肉
パックソース		大豆、りんご
カレールウ	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールウ(卵・乳無し)	小麦	豚肉
パンチャメルソース	乳、小麦	大豆
塩ラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
みそラーメンスープ	小麦	大豆、豚肉、りんご、ごま
キムチ味	えび	大豆、りんご
ピザソース		大豆

* 特定原材料とは? *

★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された7品目のこと
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生〕

☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された21品目のこと
〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕

※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。
同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。