



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんでご了承願います。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

24日(月)
《北海道の郷土料理》

学校給食週間初日は、北海道の郷土料理です。「ジングスカン」は、羊の肉を生のまま、もしくはタレに漬けて焼く、北海道のほぼ全域で食べられる郷土料理です。給食では豚肉でアレンジしています。「いももち」は、道央、道東地方の郷土料理です。焼いたものは「もち」、汁に入っただものは「だんご」と呼び分けられます。

25日(火)

《昔食べられていた給食》
2日目は、昭和時代に実際に学校給食で出されていたという、昔懐かし献立です。「揚げパン」は、今も人気が高いですが、今から60年以上も前の昭和27年頃に登場した献立です。もともとは、固くなったパンを美味しく食べるために考えられたものです。「カレーシチュー」は、戦争により一時中断されていた学校給食が再開された当時の献立です。当時は、ララ物資やユニセフなどから提供されたシチューの素を使って作られていました。

26日(水)

《お正月料理》
3日目は、日本のお正月料理です。「はんぺん」は、お正月に食べられる「伊達巻」の原料です。伊達巻は、学業成就や子孫繁栄を願って食べられるものです。「ゆり根」は、まるで花のように何重にも重なった見た目をしています。このことから、「年を重ねる」という縁起をかつぎ、お正月に食べられる食材のひとつです。「雑煮」もお正月に食べる伝統食です。地域によって、角もちや丸もちを使います。

27日(木)

《北海道の名物料理》
4日目は、北海道の名物料理です。「ザンギ」は、釧路地方が発祥地とされ、下味をつけた食材に粉をまぶして油で揚げたものです。「ラーメンサラダ」は、札幌の老舗ホテルが考案したそう、今では有名な北海道グルメとなりました。「どさんこ汁」は、北海道で多く生産されているじゃがいもやとうもろこし、バターを入れたみそ汁です。

28日(金)

《地産地消給食》
学校給食週間最終日は、地産地消給食です。「みそ煮込みうどん」は、みそ仕立ての汁でうどんを煮込んだ料理です。給食では煮込んで提供するのが難しいため、「煮込み風」となっています。使用するみそはもちろん、本別町産です。「ヤーコン」はいも仲間ですが、ほんのりとした甘みとシャリシャリとした歯ざわりがします。このことから、「畑の梨」とも呼ばれています。ヤーコンも、本別町産です。

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

毎年1月には、「全国学校給食週間」があります！！

文部科学省では、毎年1月24日～30日の一週間を「全国学校給食週間」としています。日本で学校給食が初めて実施されたのは明治22年ですが、戦争により一時学校給食が中断されてしまいました。しかし、食糧難による児童の栄養状態の悪化という問題を抱えた日本に、ララ（アジア救済公認団体）から給食用物資が寄贈され、昭和22年12月24日から、学校給食が再開されたことになりました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、学校の冬休みと重なるため、1月24日～30日までの一週間が「全国学校給食週間」となりました。普段何気なく食べている給食にも歴史があるので、給食を支えてくれている多くの人々に感謝を持つ機会になればよいと思います。

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

13	ご飯 牛乳 焼きつくね 切り干し大根の炒め煮 みそ汁（わかめ）	14	パペロンチーノ 牛乳 玉子スープ
17	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（もやし）	18	ロールパン 牛乳 バジルチキン オーロラサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）
20	元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え すまし汁（わかめ、豆腐）	21	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）
24	学校給食週間① ご飯 牛乳 豚ジングスカン いももち みそ汁（絹さや）	25	学校給食週間② 揚げパン 牛乳 マカロニサラダ カレーシチュー
28	学校給食週間⑤ 本別みそ煮込み風うどん 牛乳 ヤーコンのきんぴら	31	チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート
15	ご飯、ごま	16	スパゲティ、ごま
19	鶏肉、豚肉、わかめ、豆腐、さつま揚げ、牛乳	22	ベーコン、鶏卵、牛乳
23	玉ねぎ、れんこん、にんじん、切り干し大根、長ねぎ	26	玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草
17	ご飯、じゃがいも	18	ロールパン
20	ご飯、ごま	21	ラーメン、ごま
24	豆腐、鶏肉、ウィンナー、牛乳	25	鶏肉、牛乳
27	ご飯、ごま	28	豚肉、鶏肉、牛乳
30	玉ねぎ、コーン、大根、もやし、にんじん、長ねぎ、グリーンピース	31	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、もやし、長ねぎ、にら
19	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 大根サラダ みそ汁（白菜）	20	元気くんご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え すまし汁（わかめ、豆腐）
22	いわし、牛乳	23	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）
26	きゅうり、白菜、大根、にんじん、梅干し	27	ご飯、ごま
29	ご飯、もち	30	うどん、ヤーコン、ごま
24	ご飯 牛乳 豚ジングスカン いももち みそ汁（絹さや）	25	揚げパン 牛乳 マカロニサラダ カレーシチュー
27	ご飯 牛乳 黒はんぺんフライ ゆり根の炒め物 雑煮	28	本別みそ煮込み風うどん 牛乳 ヤーコンのきんぴら
30	ご飯、はと麦、じゃがいも	31	チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート
1	豆腐、豚肉、牛乳	2	きな粉、豚肉、ハム、牛乳
4	ご飯、ラーメン、じゃがいも	5	うどん、ヤーコン、ごま
7	キャベツ、絹さや、玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、大根	8	さつま揚げ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳
10	ご飯、じゃがいも	11	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、もやし、コーン
13	ご飯、もち	14	にんじん、しいたけ、長ねぎ
16	なると、鶏肉、豚肉、いわし、牛乳	17	ごぼう、びなしめじ、玉ねぎ、にんにくの芽、大根、椎茸、ゆり根、ほうれん草、にんじん、三つ葉
19	ご飯、もち	20	ご飯、もち
22	ご飯、もち	23	ご飯、もち
25	ご飯、もち	26	ご飯、もち
28	ご飯、もち	29	ご飯、もち
31	ご飯、もち	1	ご飯、もち

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

体温や働く力
からだを作る
調子を整える



学校給食週間の各献立については、一番上の欄で詳しく紹介しています。

