



献立表



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ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<p>24日（水） 《お正月料理》</p> <p>1日目は、日本のお正月料理です。 「赤飯」はお祝いの時に食べられる伝統食です。北海道では甘納豆を使うことが多いですが、本州では小豆を使うそうです。 「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。 「雑煮」もお正月に食べる伝統食です。地域によって、角もちが丸もちを使います。</p>	<p>25日（木） 《北海道の郷土料理》</p> <p>2日目は、北海道の郷土料理です。 「ジンギスカン」は羊の肉を生のまま、もしくはタレに漬けこみ、野菜と一緒に専用の鍋で焼く、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」、汁に入ったものは「だんご」と呼び分けられます。</p>	<p>26日（金） 《北海道のご当地グルメ》</p> <p>3日目は、北海道のご当地グルメです。 「ガタタンラーメン」は芦別市のご当地グルメで、具沢山でとろみのある中華風スープのラーメンです。「ガタタン」は、中国の家庭料理である「含多湯（ガタタン）」からヒントを得て創作したといわれています。食事とともに提供されるスープとして親しまれていました。 基本とされているガタタンは、10種類以上の具材と溶き卵が入っている、豚骨や鶏ガラをベースとしたとろみのある塩味のスープです。給食ではこれを忠実に再現しました。</p>	<p>29日（月） 《北海道の名物料理》</p> <p>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」は札幌市の老舗ホテルが考案したそうで、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。</p>	<p>30日（火） 《昔食べられていた給食》</p> <p>最終日は、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、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、ララ物質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。</p>

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ることとなりました。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。

12
五目うどん 牛乳 もちいなり
うどん、もち
鶏肉、油揚げ、牛乳
小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

15	<p>ポークカレー 牛乳 ピーチミルクデザート</p>	16 中央小学校献立	17	18	19																
		<p>ご飯 牛乳 からあげ ポテトサラダ みそ汁</p> <p>6年生が家庭科の授業で考えました★</p>	<p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え 沢煮椀</p>	<p>ご飯 牛乳 焼きつくね 豆腐チャンプルー みそ汁（えのきだけ）</p>	<p>スパゲッティベロンチーノ 牛乳 ハッシュドポテト</p>																
体温や働く力	ご飯、はと麦、じゃがいも	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯	スパゲッティ、じゃがいも																
からだを作る	豚肉、牛乳	鶏肉、ハム、わかめ、豆腐、牛乳	さば、かつお節、豚肉、牛乳	鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳	ベーコン、牛乳																
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、桃、ナタデココ、みかん	にんじん、きゅうり、長ねぎ	白菜、ほうれん草、大根、ごぼう、にんじん、しいたけ、三つ葉	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、大根、れんこん、長ねぎ	玉ねぎ、ほうれん草																
22	23	24 学校給食週間①	25 学校給食週間②	26 学校給食週間③																	
<p>ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め すまし汁（まめふ、つと）</p>	<p>ご飯 牛乳 ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）</p>	<p>赤飯 牛乳 黒はんぺんフライ ヤーコンのきんぴら 雑煮</p>	<p>ご飯 牛乳 豚ジンギスカン いももち みそ汁（油揚げ）</p>	<p>ガタタンラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）</p>																	
体温や働く力	ご飯、じゃがいも、まめふ	ご飯	ご飯、もち米、甘納豆、ヤーコン、もち	ご飯、じゃがいも	ラーメン																
からだを作る	豆腐、鶏肉、ウインナー、つと巻き、牛乳	豚肉、ハム、牛乳	いわし、鶏卵、さつま揚げ、鶏肉、なると、牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳	豚肉、鶏卵、いか、えび、さつま揚げ、鶏肉、牛乳																
調子を整える	玉ねぎ、大根、とうもろこし、グリーンピース、にんじん、長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、とうもろこし、ぶなしめじ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、しいたけ、三つ葉	もやし、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら、大根、長ねぎ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、きくらげ、長ねぎ、にんじん、キャベツ、にら																
29 学校給食週間④	30 学校給食週間⑤	31	<p>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。</p> <table border="1"> <tr> <td>1月の平均値（小学校）</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>698</td> <td>26.9</td> <td>23.2</td> </tr> <tr> <td>1月の平均値（中学校）</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>848</td> <td>31.9</td> <td>26.0</td> </tr> </table>			1月の平均値（小学校）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		698	26.9	23.2	1月の平均値（中学校）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		848	31.9	26.0
1月の平均値（小学校）	エネルギー kcal	たんぱく質 g				脂質 g															
	698	26.9				23.2															
1月の平均値（中学校）	エネルギー kcal	たんぱく質 g				脂質 g															
	848	31.9	26.0																		
<p>ご飯 牛乳 ザンギ ラーメンサラダ どさんこ汁</p>	<p>揚げパン（いちご風味） 牛乳 マカロニサラダ カレーシチュー</p>	<p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁（白菜）</p>																			
体温や働く力	ご飯、ラーメン、じゃがいも	揚げパン、マカロニ、じゃがいも	ご飯																		
からだを作る	鶏肉、ハム、豚肉、牛乳	ハム、豚肉、牛乳	赤魚、さつま揚げ、豚肉、牛乳																		
調子を整える	長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	切り干し大根、にんじん、白菜																		