



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願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



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、ラウ（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」と定めてまいりましたが、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。

各献立について、一番下の欄で詳しく紹介しています。

中央小学校の6年生が考えた献立が登場します☆☆

中央小学校の6年生が、家庭科の授業で一食分の献立を考えました。1組、2組からそれぞれ代表で一人ずつ選び、子どもたちが実際に考えてくれた献立を給食として提供します！20日（月）と22日（水）にそれぞれ登場しますので、お楽しみに！

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

 成人の日	14	 チョコチップパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ブロccoliのサラダ コーンポタージュ	15	 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 白和え みそ汁（大根）	16	 かわりびびンバ丼 牛乳 焼売（1人2個） 大根スープ	17	 わかめうどん 牛乳 こま団子
	チョコチップパン ご飯、ごま ご飯、ごま うどん、白玉もち、天かす、ごま 鶏肉、豚肉、チーズ、ハム、牛乳 豆腐、赤魚、牛乳 豚肉、牛肉、牛乳 わかめ、豚肉、牛乳							

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

チョコチップパン ご飯、ごま ご飯、ごま うどん、白玉もち、天かす、ごま 鶏肉、豚肉、チーズ、ハム、牛乳 豆腐、赤魚、牛乳 豚肉、牛肉、牛乳 わかめ、豚肉、牛乳	コーン、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー 大根、長ねぎ、にんじん、ほうれん草 小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、大根、もやし、にんじん、切り干し大根 なめこ、にんじん、長ねぎ
---	---

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

中央小献立① ご飯 牛乳 酢豚 ごぼうサラダ わかめとねぎのスープ 6-2の児童が考えてくれました★	中央小献立② ご飯 牛乳 さんまのかば焼き ポテトサラダ 豚汁 6-1の児童が考えてくれました★	学校給食週間① ガタタンラーメン 牛乳 ザンタレ
ご飯、ごま わかめ、豚肉、牛乳 ごぼう、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん	ロールパン 牛乳 照り焼きチキン コーンサラダ オニオングラタンスープ ご飯、じゃがいも さんま、豚肉、豆腐、ハム、牛乳 きゅうり、にんじん、大根、長ねぎ、玉ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ	ラーメン さつま揚げ、鶏肉、豚肉、いか、鶏卵、えび、牛乳 ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、さくらげ

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

学校給食週間② ご飯 牛乳 豚ジンギスカン いももち 石狩汁	学校給食週間③ 揚げパン 牛乳 ポークウイナー マカロニサラダ トマトシチュー	学校給食週間④ 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます お雑煮	学校給食週間⑤ ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 五目包子（1人2個） ほうれん草のスープ	スバゲティミートソース 牛乳 みかんゼリー
ご飯、じゃがいも 鮭、豆腐、豚肉、牛乳 キャベツ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、大根、にら、もやし、こんにゃく	コッペパン、じゃがいも、マカロニ きな粉、鶏肉、ウイナー、ハム、大豆、牛乳 きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト	ご飯、もち米、ごま、もち 油揚げ、なると、鶏肉、ぶりの、牛乳 さやいんげん、にんじん、三つ葉、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、大根、ほうれん草	ご飯 豆腐、えび、鶏肉、豚肉、たら、ひじき、牛乳 ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にら、マッシュルーム、キャベツ	スバゲティ 豚肉、牛乳 玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、みかん

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

24日（金） 《北海道のご当地グルメ》 学校給食週間初日は、ご当地グルメ献立です。「ガタタンラーメン」は芦別町発祥で、奥尻山でとろみのある中華風スープのラーメンです。お店によって、具材や味が違うそうです。給食では、塩味ベースに仕上げました。 「ザンタレ」は釧路市のお店がザンタレに甘辛いタレをかけて提供していた「ザンタレ定食」が発祥だそうです。今ではその美味しさから、釧路のみならず全国的にも有名となったご当地グルメです。	27日（月） 《北海道の郷土料理》 2日目は、郷土料理献立です。「ジンギスカン」は羊の肉を生そのまま、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」、汁に入れたものは「だんご」と呼び分けられます。 「石狩汁」は、塩漬けしていない生鮭を使用した、みそ仕立ての郷土料理です。	28日（火） 《昔食べられていた給食》 3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ようために考えられたものだそうです。 「トマトシチュー」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、ララ物産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。	29日（水） 《日本の伝統食》 4日目は、伝統食献立です。1月ということで、お正月をテーマにしました。 「赤飯」は、お祝いごと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。 「ぶりの照り焼き」と「なます」はおせち料理の定番です。給食では生野菜を提供できないため、炒め物にアレンジしました。 「お雑煮」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。	30日（木） 《地産地消（元気くんの日）》 学校給食週間最終日は、地産地消献立です。 給食の目標のひとつに、地産地消があります。地元でとれた安心、安全で美味しい食材を、積極的に献立に取り入れていこうということです。 本別町の給食では、毎月「元気くんの日」を設け、地元の食材を使った献立を提供しています。今月は学校給食週間と元気くんの日を合体させました！ 「えびと豆腐のチリソース」には、本別町産の大豆で作られた豆腐が入っています。
--	---	---	--	--