



# 1月献立表



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のでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**あけましておめでとう ございます**

昨年は、行事食や元気くんの日、ふるさと給食に力を入れてまいりました。今年も児童生徒の記憶に残る給食を届けていきます。そして、安心して安全なおいしい給食を届けられるように給食センタースタッフ一同頑張っていきますのでよろしくお願いたします。

【給食センター スタッフ一同】

**1月は全国学校給食週間があります！**

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段何気なく食べている学校給食についての歴史を知り、給食についてふりかえる機会にしましょう。日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の歴史をふりかえりながら、給食を支えている多くの人々に感謝の気持ちを持つ機会になれば幸いです。

**お知らせ**

給食だよりは1・2月の合併号になります。印刷の都合上2月号の表面に印刷されます。

**全国学校給食週間**

	14		15		16		17		18	
	<b>成人の日</b>		チョコチップパン 牛乳 パシルチキン 玉ねぎとえびのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ		ご飯 牛乳 さわらフライ キャベツの塩昆布和え 味噌汁(豆腐)		ご飯 牛乳 酢豚 野菜入り肉焼売(1人2個) わかめスープ		ペペロンチーノ 牛乳 ウィンナースープ	
体温や働き			パン、油、チョコチップ		ご飯、油、小麦粉、パン粉、でん粉		ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、ごま		スパゲティ、油	
からだを作る			牛乳、鶏肉、ベーコン、えび、卵		牛乳、さわら、豆腐、塩昆布、味噌		牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ		牛乳、ウィンナー、ベーコン	
調子を整える			きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、人参		キャベツ、人参、長ねぎ		玉ねぎ、長ねぎ、人参、ピーマン、コーン、ほうれん草		キャベツ、玉ねぎ、にんにく、人参、ほうれん草	
	21		22		23		24		25	
	ハヤシライス 牛乳 みかんゼリー		バターロール 牛乳 チーズハンバーグ かぼちゃのサラダ イタリアンスープ		ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白菜といんげんのごま和え 味噌汁(なめこ)		<b>全国学校給食週間</b>		<b>全国学校給食週間</b>	
体温や働き	ご飯、油、じゃがいも		パン、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、でん粉		ご飯、砂糖、ごま		ご飯、中華麺、油、砂糖、でん粉、じゃがいも		うどん、油、じゃがいも、でん粉	
からだを作る	牛乳、豚肉		牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、卵		牛乳、ほっけ、味噌		牛乳、鶏肉、たら、ハム		牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、かまぼこ、大豆水煮、青のり	
調子を整える	玉ねぎ、人参、トマト、みかん		枝豆、ほうれん草、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト		いんげん、人参、大根、白菜、なめこ		キャベツ、長ねぎ、きゅうり、人参、大根、もやし		椎茸、長ねぎ	
	28		29		30		31	<b>全国学校給食週間中の給食のメニューを紹介します！</b> (1月24日～30日)  		
	<b>全国学校給食週間</b>		<b>全国学校給食週間</b>		<b>全国学校給食週間</b>		31			
	ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 干草あえ すいとん		揚げパン 牛乳 ミルメークコーヒー マカロニサラダ カレーシチュー		赤飯 牛乳 ぶりの柚味噌焼き 紅白なます 雑煮		麻婆丼 牛乳 春巻き 卵スープ			
体温や働き	ご飯、油、砂糖、すいとん、小麦粉、でん粉、ごま		パン、油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、ミルメーク		ご飯、もち米、砂糖、ごま、餅		ご飯、油、ごま、春雨、小麦粉、でん粉			
からだを作る	牛乳、さんま、鶏肉、油揚げ		牛乳、豚肉、ハム、きな粉、卵		牛乳、ぶり、鶏肉、なると、小豆、味噌		牛乳、豚肉、豆腐、卵、ひじき			
調子を整える	玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、長ねぎ、白菜、椎茸		きゅうり、人参、玉ねぎ、グリーンピース		ごぼう、ほうれん草、大根、みつば、人参、椎茸、柚子		玉ねぎ、椎茸、人参、長ねぎ、ピーマン、キャベツ、生姜			

1月24日(木)	1月25日(金)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)
<p>【北海道の郷土料理】</p> <p>サンギは、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を言います。ラーメンサラダは、札幌の老舗のホテルが考案したものだそうです。三平汁は昆布でだしをとり、サケ、ニシン、タラ、ホッケなどの魚をいれた塩味の汁です。この日は北海道の郷土料理をテーマにしています。</p>	<p>【地産地消メニュー】</p> <p>味噌煮込みうどんは、味噌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になっています。青のりポテトビーンズは、子どもが苦手な豆を大好きなフライドポテトと組み合わせた新メニューです。じゃがいもと大豆、味噌は本別町産の食材を使用した地産地消メニューです。</p>	<p>【昔懐かし給食①】</p> <p>すいとんは、戦時中の食料不足から米の代用品として昭和17年の給食でよく食べられていました。郷土料理のすいとんとは異なり、干草和えの干草は、「ちくさ」と読み、色々な食材を組み合わせた料理につける名称です。今は食べたいものがなんでも手に入る時代ですが、戦後は貧乏給食でした。食べられることへの感謝の心を身につけましょう。</p>	<p>【昔懐かし給食②】</p> <p>給食のパンといえば、コッパンでしたが、昭和30年代の終わり頃から揚げパンが出されました。カレーシチューは、昭和40年代の給食の人気メニューです。カレーライスは、米飯給食では当たり前になりましたが、パンが給食の主食だった時代には、濃いカレーをだすことが難しかったため生まれたメニューという説があります。</p>	<p>【日本の伝統食】</p> <p>赤飯と雑煮は、お祝いごとや特別な「ハレの日」に食べる食べ物です。お雑煮は、地域によって色々な特色がありますが、一般的に関東では角もち、関西では丸もちを使います。紅白なますは、お正月のおせち料理に食べるものです。紅色には人参を白色には大根を使った甘酢あえです。日本の伝統食について考えましょう。</p>