



# 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のでご了承願います。）

月	火	水	木	金
<p>24日(金) 《北海道のご当地グルメ》 1日目は、北海道のご当地グルメです。 「カレーラーメン」は室蘭市のご当地グルメとして有名ですが、実は発祥は苫小牧市の「味の大王総本店」というお店に由来しています。このお店に弟子入りした方がカレーラーメンのレシピを学び、室蘭市で開業したお店（現在の「味の大王室蘭本店」の前身）で提供し始めたのが「室蘭カレーラーメン」の始まりだそうです。 カレーラーメンはもやし、長ねぎ、わかめ、豚バラ肉が使われているようで、給食でも参考に、少しアレンジして提供します！</p>	<p>27日(月) 《十勝のご当地グルメ》 2日目は、十勝のご当地グルメです。 「中華ちらし」は帯広市のご当地グルメで、野菜や肉、えびなどの具材を炒めて甘辛く味付けし、ご飯の上にのせた料理です。1967年に帯広市の割烹松竹のまかない食として誕生したと言われており、具材の彩りがちらし寿司のようにきれいだったことから「中華ちらし」と命名されました。 中華ちらしは家庭でも手軽に作れる料理としても人気があり、帯広市以外でも多くの飲食店で提供されている、十勝のソウルフードのひとつとなっています。</p>	<p>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てもらうために考えられたものだそうです。今回は、キャラメル風味にアレンジして提供します。 「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で再開された当時の献立です。当時は、ウ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>	<p>29日(水) 《お正月料理》 4日目は、日本のお正月料理です。 「赤飯」はお祝い事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」は出世魚であることから縁起を担ぐ意味と、冬が旬なので脂がのっておいしいため、おせち料理に使用されます。 「ゆりね」は、まるで花のように何重にも重なった見た目をしていることから、「年を重ねる」という縁起を担ぎ、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、角もちが丸もちを使います。</p>	<p>30日(木) 《北海道の名物料理》 最終日は、北海道の名物料理です。 「ジギスカン」は羊の肉を生そのまま、もしくはタレに漬けてみ、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料理です。給食では豚肉でアレンジしてみました。 「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>

体温や働く力  
からだを作る  
調子を整える

## 「全国学校給食週間」が始まります！

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」として実施しています。日本では学校給食が初めて実施されたのは明治22年ですが、競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は、アラブ（アジア）食糧公認国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。



1月の平均値(小学校)	エネルギー 663kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.0g
1月の平均値(中学校)	エネルギー 771kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 25.3g

3～6年生(2班)が総合学習で考えました★

体温や働く力  
からだを作る  
調子を整える

13	<p>食パン 牛乳 ポークカツレツ コールスローサラダ コンソメスープ(ぶなしめじ)</p>	14	<p>食パン 豚肉、ハム、牛乳</p>	15	<p>ご飯 牛乳 さばのカレー煮 大根サラダ すまし汁(まめふ、つと)</p>	16 仙美里小学校献立	17	<p>コーンご飯 牛乳 トマトロールキャベツ 根菜の青のり炒め 野菜たっぷりコンソメスープ</p>	<p>かしわうどん 牛乳 長いもフライ</p>
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>大人の日</p>	<p>ご飯、まめふ</p>	<p>さば、つと巻き、牛乳</p>	<p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>鶏肉、ハム、ベーコン、青のり、ウィンナー、牛乳</p>	<p>うどん</p>	<p>鶏肉、牛乳</p>		
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>20 元気くんの日</p>	<p>ご飯、まめふ</p>	<p>アジ、かつお節、牛乳</p>	<p>ご飯、まめふ</p>	<p>鶏肉、豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳</p>	<p>24 学校給食週間①</p>	<p>にんじん、ほうれん草、しいたけ、長ねぎ、長いも</p>		
<p>元気くんご飯 牛乳 厚焼き玉子 ゆかり和え 塩けんちん汁</p>	<p>ご飯 牛乳 甘酢チキン オーロラサラダ コンソメスープ(白菜)</p>	<p>ご飯 牛乳 アジの香草フライ なめたけ和え みそ汁(玉ねぎ)</p>	<p>ご飯 牛乳 野菜入り肉団子(1人2個) 豆腐チャンプルー みそ汁(まめふ)</p>	<p>カレーラーメン 牛乳 焼ききょうざ(1人2個)</p>	<p>ご飯、こんにゃく</p>	<p>大豆、昆布、ひじき、鶏卵、かつお節、豆腐、牛乳</p>	<p>にんじん、絹ごし、白菜、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ</p>		
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>27 学校給食週間②</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯、まめふ</p>	<p>鶏肉、豚肉、わかめ、牛乳</p>	<p>28 学校給食週間③</p>	<p>にんじん、絹ごし、白菜、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ</p>		
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>中華ちらし 牛乳 もやしの中華サラダ わかめスープ</p>	<p>揚げパン(キャラメル風味) 牛乳 ポークウィンナー ブロッコリーサラダ トマトシチュー</p>	<p>赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き ゆりねの炒め物 雑煮</p>	<p>ご飯 牛乳 豚ジギスカン ラーメンサラダ どさんこ汁</p>	<p>和風スパゲッティ 牛乳 チキンナゲット(1人2個)</p>	<p>29 学校給食週間④</p>	<p>にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、にら</p>		
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>27 学校給食週間②</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯、かつお節、牛乳</p>	<p>ご飯、まめふ</p>	<p>鶏肉、豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳</p>	<p>30 学校給食週間⑤</p>	<p>にんじん、絹ごし、白菜、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ</p>		
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>31</p>	<p>コッペパン、じゃがいも</p>	<p>ご飯、もち米、甘納豆、もち</p>	<p>ご飯、ラーメン、じゃがいも</p>	<p>豚肉、ハム、牛乳</p>	<p>31</p>	<p>玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン</p>		
<p>体温や働く力 からだを作る 調子を整える</p>	<p>豚肉、いか、えび、鶏卵、ハム、わかめ、牛乳</p>	<p>ウィンナー、ハム、チーズ、鶏肉、牛乳</p>	<p>ぶり、豚肉、鶏肉、なると、牛乳</p>	<p>豚肉、ハム、牛乳</p>	<p>豚肉、鶏肉、大豆、牛乳</p>	<p>玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン</p>			