

令和5年

# 1月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
	<b>17 (火)</b> 小733kcal 中858kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★ひまわりドレッシングサラダ	<b>18 (水)</b> 小599kcal 中710kcal ★ごはん ★牛乳 ★雑煮 ★切り干し大根の炒め煮 ★たまご焼き	<b>19 (木)</b> 小599kcal 中724kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★いわしの梅煮	<b>20 (金)</b> 小587kcal 中764kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★小松菜と豚肉の炒め物 ★玉ねぎコロッケ	
	1月平均栄養価 たん白質 ①22.4g ②25.7g 脂肪 ①18.5g ②20.5g ナトリウム ①2.5g ②3.1g (食塩相当量)	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも ひまわり油 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ もやし コーン	黄:もち 油 さとう ごはん 赤:牛乳 とり肉 はんぺん 油揚げ たまご ひじき 緑:ごま にんじん しじふ 切大根	黄:ごはん さとう 赤:牛乳 とり肉 豆腐 うすら肌 いわし さつまいも みそ 緑:大根 にんじん ごんにやく、梅	黄:ごはん 油、パスタ マヨネーズ まさご 赤:牛乳 ツナ 大豆 豚肉 わかめ みそ 緑:葉キャベツ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ
<b>23 (月)</b> 小570kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・まいだけ) ★高野豆腐のピリ辛煮 ★甘だれハンバーグ	<b>24 (火)</b> 小528kcal 中660kcal ★コッパン★牛乳 ★野菜スープ ★じゃがりバター煮 ★ほうれん草オムレツ	<b>25 (水)</b> 小652kcal 中763kcal ★親子丼 ★牛乳 ★やさいのからしあえ	<b>26 (木)</b> 小638kcal 中736kcal ★五目うどん ★牛乳 ★膏のりポテト	<b>27 (金)</b> 小568kcal 中684kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★きんぴらごぼう ★いわしの生姜煮	
黄:ごはん 油 さとう でんぷん 赤:牛乳 みそ ぶり肉 高野豆腐 緑:もやし まいだけ にんじん 玉ねぎ しじふ ごんにやく	黄:コッパン パスタ じゃがいも さとう 赤:牛乳 たまご とり肉 緑:白菜 ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ	黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 とり肉 たまご 豆腐 緑:にんじん 玉ねぎ ごま しじふ もやし コーン	黄:うどん 油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 はんぺん 膏のり 油揚げ 緑:しじふ ごま にんじん 長ねぎ	黄:ごはん じゃがいも さとう 油 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 貝だくし 緑:にんじん 玉ねぎ 大根 ごま 生姜	
<b>30 (月)</b> 小555kcal 中665kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・わかめ) ★キャベツの油炒め ★鶏肉ごま照り焼き	<b>31 (火)</b> 小619kcal 中739kcal ★ごはん★牛乳 ★寒締めお粥 草と卵のスープ ★ひじきのごまネーズあえ ★じゃがいもコロッケ	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; text-align: center;">  <p>1月 名寄産食材</p> </div>			
黄:ごはん じゃがいも さとう 油 ごま 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 はんぺん 緑:大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん	黄:ごはん じゃがいも 油 さとう パスタ マヨネーズ 赤:牛乳 たまご とり肉 ひじき 緑:にんじん ほうれん草 キャベツ コーン クリンピース 玉ねぎ				

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。



**そうにお雑煮**

しょうがつ でんとうき りょうり そうに しんねん むか  
 お正月の伝統的な料理といえばお雑煮です。新年を迎  
 え、神様にお祈りしたおもちや野菜などをいただいて旧 年  
 の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家族の健康を祈る  
 という意味をこめて食べられていました。また、室町時代のこ  
 ろの武士の宴会で、お雑煮は最初に食べると縁起が良いとされ  
 ていたことから、1年の始まりである元旦に食べられるようにな  
 ったとも言われています。1月18日の献立は、名寄産のも  
 ちを使った雑煮が出ます。もちをのどにつまらせないよう、よ  
 くかみながら、味わって食べてくださいね！

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！**

にほん がっこうきゅうしょく めいじ ねんやまがたけんつるおかまち げん  
 日本の学校給食は、1889(明治22)年山形県鶴岡町(現  
 在・鶴岡市:名寄市の姉妹都市です。)の大督寺内の私立 忠愛  
 小学校で支給した「おにぎり・焼き魚・漬物」弁当がはしま  
 りとされ、各地に広がりました。戦争により給食は一時中断  
 しましたが、戦後に子どもの栄養状態の悪化で、再開の声か  
 だかまり、アメリカから給食物資の寄贈を受け「パン・ミルク・  
 おかず」の完全給食が始まりました。  
 物資の贈呈式が行われたことから、1月24日～30日の1  
 週間を「全国学校給食週間」と決めました。  
 給食は単なる昼ごはんではなく、さまざまなことを学ぶ  
 教材でもありますので、食べものを大切にしましょうね。