

# 1月分献立表

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

1月の給食では、名寄産の寒締めほうれん草を使用します。通常のほうれん草よりも葉がしっかりしていて、味も濃く甘いです。給食では22日、体が温まるスープで提供します。旬の食材をおいしくいただきます。

1月平均栄養価  
たん白質@25.4g @28.7g  
脂 肪@19.7g @21.6g  
ナトリウム@24g @27g  
(塩分相当量)

☆マークは  
新メニューです!

18(木)	19(金)
小815kcal 中941kcal	小598kcal 中717kcal
☆ハンバーグカレー ★牛乳 ★さけるチーズ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・わかめ) ★さつまいもそぼろ煮 ★子持ちしゃも甘露煮(1人2尾)
黄:ごはん じゃがいも 油	黄:ごはん さつまいも 油 さとう
赤:牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	赤:牛乳 わかめ 湯葉 みそ ぶた肉 しんじゆ
緑:にんじん 玉ねぎ コーン	緑:もやし にんじん 玉ねぎ

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
小557kcal 中669kcal	小576kcal 中678kcal	小743kcal 中862kcal	小604kcal 中680kcal	小545kcal 中671kcal
★ごはん ★牛乳 ★たまごほうれん草のスープ ★豚キムチ炒め ★コーンしゅうまい(1人2こ)	★ごはん ★牛乳 ★雑煮 ←名産食材使用 ★白菜煮ひたし ☆いわしみそ煮 ←骨に注意!	★かき揚げ丼(小1こ・中2こ) ★天丼のたれ ★牛乳 ★豚汁 ★和なしゼリー	★コッパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★ひまわりドレッシングサラダ ★オムレツ ★いちごジャム	★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★油揚げと小松菜の炒め物 ★鮭塩焼き ←骨に注意!
黄:ごはん こまごま油 小麦粉	黄:ごはん もち油 さとう	黄:ごはん 小麦粉 油 じゃがいも	黄:コッパン じゃがいも 油 さとう 卵	黄:ごはん 油 さとう こま
赤:牛乳 卵 ぶた肉 すり身	赤:牛乳 じゃがいも 湯葉 とり肉 しんじゆ	赤:牛乳 しらす ぶた肉 豆腐 みそ	赤:牛乳 とり肉 ツナ 卵	赤:牛乳 わかめ みそ ぶた肉 湯葉 鮭
緑:ほうれん草 椎茸 玉ねぎ にんじん じゃがいも こんにゃく	緑:ごはん にんじん 椎茸 白菜	緑:玉ねぎ にんじん ごま油 大根 長ねぎ こんにゃく 和なし	緑:玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ いちご	緑:かぼちゃ 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん もやし

29(月)	30(火)	31(水)	1月 名寄産食材
小555kcal 中664kcal	小588kcal 中698kcal	小509kcal 中613kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) ★切干大根の卵 とじ ★鶏ごま照り焼き	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(なめこ・生揚げ) ★ひじきごまマヨネーズ和え ★ほっけフライ ←骨に注意!	★ごはん ★牛乳 ★塩ワントンスープ ★野菜のナムル ★焼きつくね	
黄:ごはん 油 さとう こま パン粉	黄:ごはん さとう マヨネーズ こま パン粉 油	黄:ごはん ワンタン さとう こまごま	
赤:牛乳 高野豆腐 みそ さつまいも ぶた肉 卵 とり肉	赤:牛乳 生揚げ みそ とり肉 ひじき ほっけ	赤:牛乳 ぶた肉 とり肉	
緑:小松菜 玉ねぎ 切干大根 にんじん	緑:なめこ 長ねぎ キャベツ にんじん	緑:だんご コーン 白菜 もやし にんじん きゅうり	

まいとし がつ にち にち ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん  
毎年1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です!

学校給食は1889(明治22)年、山形県鶴岡市からスタートしました。今年で135年目になります。当初の学校給食は「おにぎり・塩鮭・漬物」という簡単な物で、そこから現在のみなさんが食べているような給食になるまでには、多くの人の支援と時間が必要でした。戦争による食料不足から一時中断された時期もありましたが、アメリカの団体から給食物資の支援を受けて学校給食は再開しました。1946(昭和21)年のことです。この頃からミルクやパンなどが流通するようになり、米飯ではなくパン給食が主流となりました。米飯給食が主流となるのはそれから約30年後です。日本人に合う食生活、栄養バランスなどが考えられて、時間をかけて現在のようないまの給食へと変わっていきました。

戦後、アメリカの団体から給食物資の支援を受ける際に贈呈式が行われました。その期間が全国学校給食週間として定められています。「食べ物や給食が当たり前にあるわけではない」ことを忘れず、毎日の食事をしましょう。

※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。 ※給食費は忘れず期限内までに納めましょう。