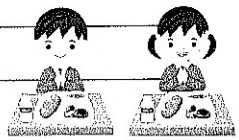
1月 予定献立表

今月の目標 感謝して食べよう



2022(令和4)年1月18日～31日(10日間)

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	680	709
たんぱく質 g	25.2	26.5
脂質 g	23.1	24.1
炭水化物 g	95.4	114.0
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.83	3.06

ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
太字は、リクエストメニューです。 鳥沼小学校、山部小学校、樹海小学校、中富良野小学校、旭中小学校、富良野東中学校、樹海中学校からリクエストをいただきました。ありがとうございました。 ☆印は、新メニューです。 単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。	18 ココアパン 牛乳 クラムチャウダー あさり にんじん たまねぎ とりにく パセリ ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ベーコン パセリ ささみフライ	19 ごはん 牛乳 みそ汁 わかめ じゃがいも おでん だいこん にんじん こんにゃく ちくわ がんも うずらたまご ☆さばカレーカツ	20 牛乳 **焼きそば** ぶたにく ウインナー なると にんじん キャベツ たまねぎ もやし 花しゅうまい (小1個・中2個) **いちごクレープ**	21 ごはん 牛乳 ☆とろーりめかぶのワンタンスープ めかぶ ワンタン ハム なると しいたけ たまねぎ にんじん 麻婆豆腐 とうふ ぶたにく だいずたんぱく ながねぎ ピーマン **焼き餃子** (小1個・中2個)
24 ごはん 牛乳 みそ汁 たまねぎ ぶなしめじ いんげん 切干大根の炒め煮 きりぼしだいこん あぶらあげ にんじん ひじき こんにゃく 焼き鮭 **☆給食週間フルーツゼリー**	25 コッペパン 牛乳 昔風さつまいものミルクスープ さつまいも たまねぎ にんじん ベーコン スパゲッティーミートソース スパゲッティ ぶたにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム 黒はんぺんフライ	26 ごはん 牛乳 ふらのワインチーズカレー ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ふらの牛乳ジュレ ぎゅうにゅう みかん パイン もも ナタデココ トマトオムレツ	27 牛乳 ☆かき玉うどん たまご とりにく だいこん ぶなしめじ たまねぎ にんじん ながねぎ **揚げパン** チャパタロール きなこ **サキサキチーズ**	28 天丼 ごはん 野菜かきあげ ☆かぼちゃのごま天ぷら かぼちゃ ごま 天丼のたれ (一食包装) 牛乳 ☆豆乳入りみそ汁 あぶらあげ にんじん ながねぎ とうふ ☆豚肉と白菜の生姜煮 ぶたにく はくさい しょうが にんじん ぶなしめじ
31 **鮭わかめごはん** 牛乳 ☆黒豆豆腐のかみなり汁 くろまめとうふ だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく ちくわの炒り煮 ちくわ キャベツ あぶらあげ にんじん 彩り野菜のたまご焼き ふるさと食材の日	**全国学校給食週間** 毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。これは、戦後にアメリカからの援助によって学校給食が再開されたことを記念して定められたものです。 昔の学校給食を感じられるようなメニューや定番のカレー、リクエストの多い揚げパンも登場しますので楽しみにしていてください！			

一言メモ

28日(金)
豆乳入りみそ汁
みそ汁に豆乳を入れることでコクをだし、少ない塩分でもおいしく感じられるように工夫してみました。いつものみそ汁と比べてみてください。

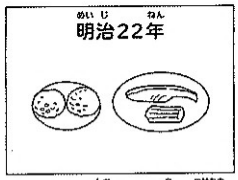
28日(金)
かぼちゃのごま天ぷら
この天ぷらは樹海小学校の児童が未来づくりフォーラムの時に考えてくれたメニューです。給食には天ぷらがあまりでないので提案してくれたようです。衣の黒ゴマもポイントです☆

31日(月) ふるさと食材の日
黒豆豆腐のかみなり汁
今月のふるさと食材は、中富良野町の大塚豆腐店で製造販売されている黒豆豆腐です。また、かみなり汁は水分の多い豆腐を油で炒めると、「バリバリ！」という音がすることからこの名がつきました。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です！ こんだての移りかわりを見てみましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※給食の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・菜の漬物

ミルク（脱脂粉乳）・トマトシチュー

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン

ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・果物（バナナ）・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

ありがとう♥

知っているかな？ 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどから脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

25日の「昔風さつまいものミルクスープ」に脱脂粉乳を使用しています。

感謝して食べよう

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。関わってくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えるために「いただきます」「ごちそうさまでした」を心を込めていいましょう。

＊献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

【お知らせ】 上川農民連盟よりお米を無償提供していただきました。1月26日(水)の給食の一部に使わせていただきます。

富良野学校給食センター