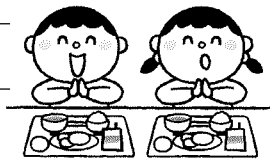


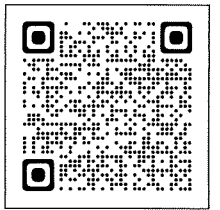


1月 予定献立表

今月の目標 **感謝して食べよう**



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	647	751
たんぱく質 g	26.0	29.7
脂 質 g	20.8	23.1
炭水化物 g	89.0	106.1
食塩相当量 g (種の汁も含む)	2.80	3.21



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。

2023(令和5)年1月17日~31日(11日間)

月	火	水	木	金
<p>1月24日~30日は 全国学校給食週間です!</p> <p>全国学校給食週間は、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。24日からは昔の給食をイメージした献立となっています。和食や脱脂粉乳を使ったスープ、ちくわの入ったカレーが登場しますよ。</p>	<p>17</p> <p>米粉コッペパン 牛乳 かぼちのポタージュ かぼち たまねぎ ☆野菜とウインナーのソテー コーン キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ウインナー チキンメンチカツ</p>	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 もずく入り酸辣湯 とうふ もずく にんじん しいたけ チンゲンサイ たまご 豚キムチ丼 ぶたにく はくさい にんじん ながねぎ ごま 花しゅうまい (小1個・中2個)</p>	<p>19</p> <p>牛乳 しょうゆラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう 肉団子のもち米蒸し (小1個・中2個) ナッピー (一食包装)</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 はくさい にんじん ごぼう あぶらあげ じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも ぶたにく とり くにん いんげん わかどり 若鶏のごま照り焼き</p>
<p>23</p> <p>ごはん 牛乳 キャベツの中華スープ キャベツ たまねぎ にんじん ごま 肉団子の酢豚風 にくだんご たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ 野菜餃子 (小1個・中2個)</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 じゃがいも ほうれんそう たまねぎ 切り昆布と大根の炒め煮 だいこん にんじん ぶたにく こんぶ さつまあげ 焼き鮭</p>	<p>26</p> <p>牛乳 かき玉うどん たまご とり くにん ぶなしめじ だいこん しいたけ たまねぎ にんじん ごまつな ミニ揚げパン(ココア) コッペパン チーズかまぼこ (一食包装)</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 ちょっと昔風カレー ちくわ じゃがいも にんじん たまねぎ フルーツカクテル パイナップル もも りんご みかん カクテルゼリー ぶどうゼリー トマトオムレツ</p>
<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 すまし汁 わかめ とうふ にんじん ながねぎ 根菜の煮物 とりにく ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さば味噌煮</p>	<p>31</p> <p>バターパン 牛乳 ブラウンシチュー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ツナと大根のサラダ ツナ だいこん きゅうり ☆豆腐ナゲット (2個)</p>	<p>大切な食事のあいさつ 『いただきます・ごちそうさま』</p> <p>日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> <p>いただきます 食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。</p> <p>ごちそうさま 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。</p>		
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>布礼別小学校、中富良野小学校、宇文小学校、占冠中央小学校、樹海学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>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います。</p>	<p>想像してみよう! 給食を支える人びと</p> <p>農家さん 漁師さん 食料を運ぶ人 家の人 栄養教諭や調理員さん</p> <p>おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養教諭や調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って、残さずに食べるようにしましょう。</p>			

*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。
*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。