

1月

予定献立表

今月の目標

かんしゃ感謝して食べよう

2025(令和7)年1月15日～31日 13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	650	778
たんぱく質 g	25.0	29.5
脂 質 g	19.8	23.1
炭 水 化 物 g	93.0	113.0
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.68	3.27



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						
あ ミニ揚げパン そうせんぎよけっかはっぴょう 総選挙結果発表 11～12月に行った「ミニ揚げパン総選挙」の結果は・・・ 1位 キャラメル味 794票 2位 コ コ ア 味 548票 3位 き な こ 味 494票 となりました。1月30日(木)は「キャラメル味」のミニ揚げパンを提供します。 みなさん投票ありがとうございました！ 	ふとじ ○太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、扇山小学校、東小学校、麓郷小中学校、樹海学校、中富良野小学校、占冠中央小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す。 ☆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。	ごはん 牛乳 みそ汁 たまねぎ ほうれんそう えのきたけ 焼肉風野菜炒め ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん ビーマン かつおやわらかフライ	15 牛乳 みそ野菜ラーメン ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ コーン ごま しゅうまい (小1個・中2個) 豆乳プリン (一食包装)	16 五目ごはん 牛乳 みそ汁 あつあげ だいこん ながねぎ うま煮 とりにく たけのこ ごぼう にんじん しいたけ さといも こんにやく なんと 厚焼き玉子						
ごはん 牛乳 もずく入りかき玉スープ たまご たけのこ たまねぎ にんじん もずく ながねぎ 根菜のチャプチェ はるさめ ぶたにく しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ にら ごま 甘酢チキン (小1個・中2個)	20 米粉コッペパン 牛乳 つぶつぶコンソメスープ たまねぎ にんじん コーン えだまめ マカロニ ハム じゃがいもとベーコンの洋風煮込み じゃがいも ベーコン たまねぎ いんげん トマト サクサクメンチカツ ミルメーク(ココア) (一食包装)	21 ごはん 牛乳 どさんこ汁 じゃがいも とうふ にんじん たまねぎ ほうたて コーン わかめ もやしのネギ塩炒め とりにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ いわしのみぞれ煮	22 牛乳 焼きそば ぶたにく ウインナー なんと にんじん キャベツ たまねぎ もやし 大餃子 (小1個・中2個) あまなつゼリー (一食包装)	23 牛乳 野菜かき揚げ丼 ごはん 野菜かき揚げ (小1個・中2個) 天丼のたれ (一食包装) 牛乳 みそ汁 はくさい にんじん あぶらあげ 肉豆腐 やきどうふ ぶたにく こんにやく ぶなしめじ たまねぎ	24 ごはん 牛乳 みそ汁 じゃがいも たまねぎ わかめ 切り干し大根の炒め煮 きりぼしだいこん にんじん あぶらあげ ひじき いんげん こんにやく 焼き鮭	27 バターパン 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 ぶたレバーチップ たまねぎ ビーマン マッシュルーム 黒はんぺんフライ	28 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 ナタデココ入りませませゼリー ピーチゼリー ナタデココ パイン りんご もも オムレツ	29 牛乳 かき玉うどん たまご ぶたにく ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ながねぎ ミニ揚げパン(キャラメル) チーズかまぼこ (一食包装)	30 牛乳 五目スープ とうふ たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな バンサンスー もやし きゅうり ハム にんじん はるさめ きんしたまご 軟骨入り鶏つくね (小1個・中2個)	31 牛乳 みそ汁 じゃがいも たまねぎ わかめ 切り干し大根の炒め煮 きりぼしだいこん にんじん あぶらあげ ひじき いんげん こんにやく 焼き鮭

たいせつ しょくじ

大切な食事のあいさつ

いただきます・ごちそうさま



いただきます

食べ物とはもともと生きた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。

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ございますという意味です。

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。24日からは、昔の学校給食を感じられるようなメニューやリクエストの多い揚げパンも登場します！



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。学校給食は戦で一時的に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の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。



28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。

*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。

富良野学校給食センター