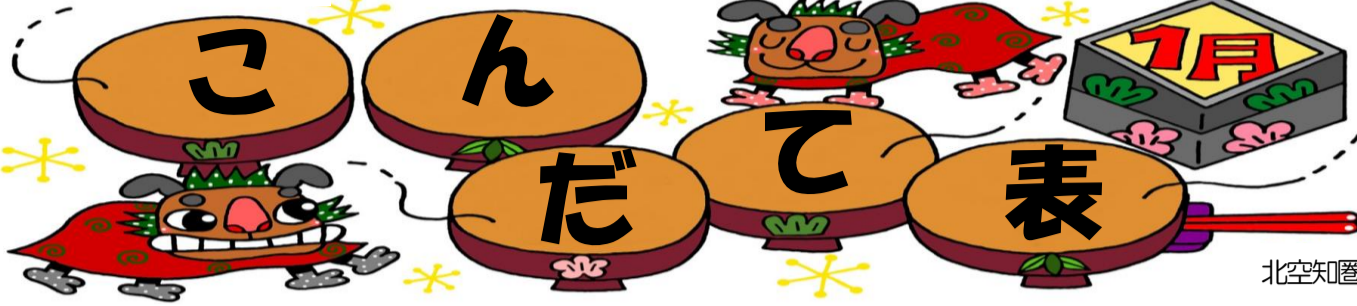


令和3年



北空知圏学校給食センター

給食費は食料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

日	献立名	主な材料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
12 (火)	ごはん いもだんごじる いわしのうめ はくさいのおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし かつお	にんじん ごぼう ながねぎ うめ はくさい もやし	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小652 中783
13 (水)	コッパン ポトフ チキンのオープンやき なまクリームあえ	牛乳 ウィナー とりにく チーズ なまクリーム	にんじん キャベツ たまねぎ おうとう はくとう りんご みかん	コッパン じゃがいも こめあぶら	小621 中817
14 (木)	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ やさしいしゅうまい (2こ) ホイコーロー こざかな	牛乳 とりにく たら たまご ぶたにく とう ふ かたくちいわし	とうもろこし しめじ にんじん チ ンゲンサイ キャベツ ピーマン な がねぎ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぷん ごまあぶ ら さんおんとう	小638 中770
15 (金)	ごはん たぬきじる チキンカツ にんじんソテー	牛乳 とうふ あぶら あげ みそ とりにく ぶたにく	つきこんにやく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら パンこ	小623 中777
18 (月)	ごはん とりごぼうだんごじる さんまのしょうがに だいこんのそぼろに	牛乳 とりにく ほっ け とうふ あぶらあ げ さんま ぶたにく	しょうが にんじん しめじ まい たけ たもぎたけ ごぼう ながね ぎ だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん こめあぶら さんおんとう でんぷん	小692 中832
19 (火)	ぶたすきどん エビカツレツ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 ぶたにく やきとうふ えび たら	たまねぎ にんじん ながねぎ しらたき もやし きゅうり しょうが	ごはん こめあぶら さんおんとう パン こ ごまあぶら	小632 中765
20 (水)	かしわうどん やさしいコロケ ごまあえ レモンカスタードタルト	牛乳 とりにく あぶ らあげ なんと	にんじん ながねぎ しめじ もやし はくさい こまつな レモン しいた け グリンピース とうもろこし	うどん こめあぶら ご ま さんおんとう パン こ じゃがいも こむぎこ	小703 中774
21 (木)	ごはん ちょいからみそじる あじフライ きんぴらごぼう	牛乳 ぶたにく みそ あじ パーコン	キャベツ はくさい ながねぎ にんじん いら ごぼう つきこんにやく	ごはん ごまあぶら さんおんとう パン こ こめあぶら ごま	小621 中755
22 (金)	カレーライス コーンたっぷりフライ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト とうもろこし きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ	小677 中820
25 (月)	ごはん トマトとレタスのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ もやしとささみのナムル	牛乳 たまご とりにく ぶたにく	トマト フリルレタス もやし きゅうり たまねぎ	ごはん でんぷん さん おんとう ごまあ ぶら ひまわりあぶら	小640 中813
26 (火)	ごはん きのこじる さばみそに だいすいそに	牛乳 ぶたにく とうふ だいす あぶらあげ さば みそ ひじき	しめじ たもぎたけ ましたけ に んじん ごぼう ながねぎ ピーマ ン つきこんにやく せちちゅうしいたけ	ごはん さんおんとう ひまわりあぶら	小634 中763
27 (水)	バターパン トマトピーンスオムレツ さつまいものクリームシチュー ジュレヨーグルト (ライチ)	牛乳 とりにく スキム ミルク チーズ だいす たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト ライチ	バターパン さつまいも バター	小691 中881
28 (木)	ごはん ワンタンスープ とんかつのおろしりんごソースつけ ブロッコリーのおかかあえ チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく かつお チーズ	もやし にんじん ながねぎ せちちゅうしいたけ メンマ しょうが りんご ブロッコリー	ごはん ワンタン こめあぶら パンこ さんおんとう	小629 中760
29 (金)	むらさきごはん いものみそじる ほっけフライ おからのいりに	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ほっけ おから なんと	たまねぎ にんじん ごぼう つきこんにやく しいたけ	むらさきごはん こめあぶ らパンこ じゃがいも さん おんとう ひまわりあぶら	小631 中770

13日 (水) ポトフ

「ポトフ」は、大きく切った肉や野菜を時間をかけて煮込んだ素朴なフランス料理です。ポトフという名前には、「火にかけた鍋」という意味があります。給食センターでは、大きい鍋で煮込むので、ウィンナーや野菜のうま味がたくさん出て、とてもおいしく作ることができます。もりもり食べて体を温めましょう。



1月24日~30日

「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年に貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことから始まり、戦争で食糧が不足し、一時は中止になりましたが、戦後、栄養不足がちな子どもにも海外からの救援物資もあり学校給食が再開され、昭和25年からこの1週間は「全国学校給食週間」と制定されました。給食センターでは、25日(月)~29日(金)を「全国学校給食週間」として、5日間の献立を工夫して提供します。

◎給食だよりは、臨時号として配布します。

◎ミニおたよりは、5日間の献立紹介を考えています。

おたのしみに・・・!!

給食では、魚がつかます。骨には注意してよくかんで食べましょう!

- *牛乳は毎日つきます。
- *今月のお米は深川産の「ななつほし」を使用しています。
- *都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- *北空知産の食材は太く斜め文字で表しています。



「おせち料理」って!いつ食べるの?

「おせち料理」は全国的には元旦に食べることが多いようですが、北海道や東北地方では「大晦日」に食べる習慣があるようです。一般的には新年を迎えたことをお祝いするために食べるのが「おせち料理」ですが、北海道や東北地方では、「新年を迎える」ことをお祝いの「年迎え膳」として定着したようです。いずれにしても、年が変わることをお祝いするという意味では、違いはありませんね!

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事があります。

<p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家族によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れ、たおかゆを食べ、無病息災を願います。</p> <p>なすな、はこべら、せり、こぎょう、ほとけのざ、すずしろ</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>年神様へのお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色は、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

2021年 令和3年

ことしちゅうよろしくおねがいいたします。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 648kcal	26.7g
中学校 791kcal	31.1g