

# 1月 給食だより



幌東中学校

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 1月24日~30日は 全国学校給食週間



**学校給食の  
始まりは？**

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

**学校給食の  
役割は？**

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

### 1月の予定 **献立表** ※牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載していません。(／は献立の区切りです。)</li> <li>ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。</li> <li>かれない唐揚げ、いわしかりかりフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。</li> <li>揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。</li> </ul> <p>食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方は お知らせください。</p>	<p><b>15日</b> 豆腐入りカレーピラフ メンチカツ 大根サラダ</p> <p>胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・カレー粉・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/メンチカツ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油</p>	<p><b>16日</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ</p> <p>ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・ひじき・油揚げ・一味唐辛子/白菜・油揚げ・味噌/ぎょうざ</p>	<p><b>17日</b> 食パン 味噌ワタンスープ サケフライ チョコクリーム</p> <p>食パン/ワタンスープ皮・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・トウバンジャン・ごま油・メンマ・にんじん・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草/チョコレート・豆乳・ビュアココア・コーンスターチ</p>	
<p><b>20日</b> ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 磯和え</p> <p>ごはん/白玉もち・鶏肉・凍り豆腐・にんじん・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ/ぶり・味噌・ごま/小松菜・白菜・のり</p>	<p><b>21日</b> カレーうどん バターポテト パイン缶詰</p> <p>ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレールウ/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/パイン缶詰</p>	<p><b>22日</b> 五目ごはん チキンカツ 味噌汁</p> <p>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌</p>	<p><b>23日</b> ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 切干大根のナムル</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/切干大根・ほうれん草・にんじん・ハム・ごま・ごま油・トウバンジャン</p>	<p><b>24日</b> コッペパン ポテトグラタン あさりのスパゲティサラダ ヨーグルト</p> <p>コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま油・ごま/ヨーグルト・粉糖</p>
<p><b>27日</b> 肉炒め丼 ワカメスープ いよかん</p> <p>ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま/塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま・ごま油/いよかん</p>	<p><b>28日</b> 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶詰</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・ごま/さつまいも・グラニュー糖・シナモン/パイン缶詰</p>	<p><b>29日</b> わかめごはん 豚肉のカレーフライ 味噌汁</p> <p>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・味噌</p>	<p><b>30日</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻き のりの佃煮</p> <p>ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉/ひじき春巻き/もみのり・ひじき・水あめ</p>	<p><b>31日</b> 横割バンズ チキンクリームシチュー エビバーグ コールスローサラダ スライスチーズ</p> <p>横割バンズ/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/エビバーグ・醤油・みりん・片栗粉/キャベツ・にんじん・コーン天/スライスチーズ</p>