

令和8年 1月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
 <p>かぜ予防 かぜ予防のためには、石けんできちんと手洗いをし、うがいをして、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。</p>	ポークカレー 苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉 バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ じゃがいも・人参・玉葱・牛乳 カレールウ・カレー粉・プルーンピューレ 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 ナタデココとフルーツのヨーグルト プレーンヨーグルト・スキムミルク ナタデココ・黄桃缶・パイン缶 20 719 Kcal 21.5 g 18.9 g 1.7 g 872 Kcal 25.1 g 21.7 g 2.2 g	菜めし 苫前町産ななつぼし・菜めしのもと (大根菜・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末) さつまいもの味噌汁 さつまいも・長葱・えのきたけ 昆布・かつお節・味噌 いわしのさっぱり煮 いわし・砂糖・水あめ・醤油・梅酢・でん粉・かつお節 キャベツのごま酢和え キャベツ・もやし・焼き竹輪 てんさい糖・酢・醤油・ごま 21 625 kcal 26.9 g 19.4 g 3.3 g 747 kcal 30.7 g 20.7 g 3.9 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) 小松菜と厚揚げの味噌汁 小松菜・厚揚げ・長葱 昆布・かつお節・味噌 てりやきハンバーグ ハンバーグ(鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱・植物油 豚脂・パン粉・砂糖・塩・ぶどう糖) てりやきソース ジャーマンポテト じゃがいも・玉葱・ベーコン・粉チーズ 塩・胡椒・パセリ・油 22 604 Kcal 24.9 g 20.9 g 2.2 g 782 Kcal 31.1 g 24.9 g 2.9 g	シャージャーうどん Pうどん・豚肉・大豆ミート・筍・ごま油 長葱・人参 干しいたけ・にんにく・生姜 でん粉・テンメンジャン・トウバンジャン 八丁味噌・醤油・てんさい糖・油・中華味 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 枝豆 温州みかんゼリー みかん果汁・ぶどう糖・砂糖・果糖・ゲル化剤 23 675 Kcal 35 g 28.9 g 2.8 g 802 Kcal 42.6 g 32.7 g 3.4 g
ごはん(苫前町産ななつぼし) すいとん汁 白玉粉・小麦粉・鶏肉・人参・長葱・なると 油揚げ・つきこんにゃく・大根・干しいたけ 酒・塩・醤油・本みりん・昆布・かつお節 鯖の味噌煮 鯖・砂糖・味噌・醗酵調味料・小麦粉 磯和え ほうれん草・もやし・人参・ごま油 醤油・てんさい糖・やきのり 26 646 Kcal 39.4 g 13.9 g 3.1 g 801 Kcal 43.9 g 15 g 3.8 g	黒糖パン 鮭のクリームシチュー 鮭・牛乳・じゃがいも・人参・玉葱・胡椒 小麦粉・バター・油・クリームシチューのもと チキンガスープ・生クリーム・グリーンアスパラガス オムレツケチャップソースがけ オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース キャベツとウィンナーのソテー キャベツ・ウィンナー・人参・コンソメ 塩・胡椒・オリーブ油 27 650 Kcal 29.6 g 30.6 g 4.1 g 785 Kcal 34.7 g 36.3 g 4.8 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも・わかめ・長葱・味噌 昆布・かつお節 チキンカツ旨味ソースがけ 鶏肉・パン粉・小麦粉・塩・油 胡椒・てんさい糖・醤油・本みりん 三色ナムル ほうれん草・白菜・ハム・ごま油 酢・醤油・ごま・てんさい糖 28 590 Kcal 24.4 g 16.2 g 1.8 g 733 Kcal 27.3 g 18.5 g 2.1 g	ごはん(苫前町産ななつぼし) ガタタン 豚肉・白玉もち・ふき・白菜・人参 長葱・干しいたけ・鶏卵 木耳・醤油・昆布・鶏ガラスープ・塩 胡椒・でん粉・塩ラーメンたれ(りんご) 苫前町産鱈のスパイシーフライ 鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・カレー粉・全粉乳 塩・人参・パセリ・赤ピーマン・卵粉末・油 もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 29 570 Kcal 23.5 g 17.1 g 1.9 g 755 Kcal 32.3 g 20.1 g 2.9 g	コーンバター味噌ラーメン Pラーメン・豚肉・人参・ごま油 バター・もやし・キャベツ・長葱・玉葱 コーン・めんま・なると・にんにく・中華だし 鶏ガラ・豚骨・胡椒・味噌ラーメンたれ(りんご) 上田ファームの焼きかぼちゃ団子 かぼちゃ・加工でん粉 脱脂粉乳・砂糖・塩 焼きプリンタルト 小麦粉・マーガリン・砂糖 鶏卵・塩・脱脂粉乳 30 617 Kcal 23.2 g 21 g 2.5 g 736 Kcal 27.5 g 23.2 g 3.1 g

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とモチを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なもので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



数の子

数の子は、にんしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや昔年や震災の願いが込められています。



こぶ巻き

言は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「善ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

学校給食にご意見・ご要望・ご不明な点等がありましたら給食調理場TEL(65)4690または古丹別小学校TEL(65)4004栄養士までお願いします。

上段一小学生/1杯分・蛋白質 脂質 塩分

下段一中学生/1杯分・蛋白質 脂質 塩分