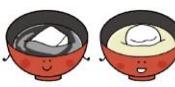


令和3年1月学校給食予定献立表

苦前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>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。</p>	ポークカレー 苦前町産ななつぼし・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・ブルーンピューレ 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 フレーンヨーグルト・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 苦前町産ななつぼし・菜めしのもと (大根葉・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・えのきだけ 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(苦前町産ななつぼし) 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	ジャージャーうどん Pうどん・豚肉・大豆ミート・筍・ごま油 長葱・人参・干しいしだけ・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(苦前町産ななつぼし) 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・干しいしだけ 酒・塩・醤油・本みりん・昆布・かつお節 鯖の味噌煮 鯖・砂糖・味噌・醤油・味噌調味料・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 チキンガラスープ・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かけ 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(苦前町産ななつぼし) 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かけ 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(苦前町産ななつぼし) ガタタン 豚肉・白玉もち・ふき・白菜・人参 長葱・干しいしだけ・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) 苦前町産鮭のスペイシーフライ 鮭・パン粉・小麦粉・砂糖・カレー粉・全粉乳 塩・人参・パセリ・赤ビーマン・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、それを行事食といいます。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ただくもの(直詮)でした。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。



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つたり、食べたりしましょう。



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。



鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、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。



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

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。



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、关心を高めるための1週間です。

1月26日から30日は郷土料理や北海道産、苦前町産食材をふんだんに使用した献立です。

かぼちゃ団子、ガタタンは北海道を代表する郷土料理で、味噌ラーメンは北海道発祥の料理です。給食初登場のすいとん汁は群馬県の郷土料理です。小麦粉と白玉粉を使用した団子と野菜がたくさん入った醤油味の汁物です。

*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願います。

学校給食に関するご意見・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。

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?

成長期に骨量を高めることは、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。

上段→小学生/Iリボ+蛋白質 脂質 塩分

下段→中学生/Iリボ+蛋白質 脂質 塩分