



給食センターだより 1月

稚内市学校給食センター 令和5年12月発行（中学校向け）



1月24日から30日は、

全国学校給食週間

学校給食の起源は、明治22年。お寺の中にあった小学校で、無償で昼食を提供したことが始まりです。今回は北海道や稚内のおいしさを5日間でお楽しみください。

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・19日（金）三色そばろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊でとれた食材や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、玉ねぎ・人参・ほうれん草・じゃがいも・コーン・豚肉・牛乳などがあります。



日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる赤の仲間	体の調子を整える緑の仲間	熱や力のもとになる黄色の仲間
18	木	★牛乳 ★わかめうどん プチ肉まん(2個) ★野菜炒め ソファールプレーン	牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	人参 えのき茸 筍 ピーマン	うどん 油
19	金	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 えびしゅうまい(3個) ★三色そばろ丼	牛乳 えび 高野豆腐 豚肉 卵	筍 ほうれん草 人参	ごはん 油
22	月	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 いわしの梅煮 ★切り干し大根の炒め煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 焼き竹輪	ねぎ 人参 切り干し大根 枝豆	ごはん じゃがいも 油
23	火	★クロパン ★牛乳 ★コンソメスープ とうきびグラタン ★じゃがいものミートソース煮	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆	きゃべつ 人参 コーン 玉ねぎ	クロパン じゃがいも 油
24	水	★ごはん ★牛乳 ★豆腐とわかめの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(3本) ★ふきの炒め煮	牛乳 姫ほっけ 豆腐 鶏肉	ねぎ ふき 人参 筍	ごはん 油
25	木	★牛乳 ★味噌ラーメン たこ焼き(3個) ★炒めナムル 米粉のカップケーキ	牛乳 豚肉 たこ	玉ねぎ もやし コーン 白菜 チンゲン菜	ラーメン 油
26	金	★ごはん ★牛乳 ★ほたてカレー ★きのこベーコンのソテー カットりんご	牛乳 ほたて ベーコン	玉ねぎ りんご 人参 エリンギ さやいんげん	ごはん じゃがいも 油
29	月	★ごはん ★牛乳 ★なめこの味噌汁 さばの塩焼き ★宗谷牛肉じゃが	牛乳 豆腐 牛肉 さば	なめこ 大根葉 玉ねぎ 人参 グリーンピース	ごはん じゃがいも 油
30	火	★クロワッサン ★牛乳 ★クリームシチュー ベーコンエッグ(2個) ★ほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ぶなしめじ	クロワッサン さつまいも 油
31	水	★ごはん ★牛乳 ★厚揚げの味噌汁 若鶏のごま照り焼き ★豚肉とごぼうの味噌炒め	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉	ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん	ごはん 油

1月平均栄養価 エネルギー800 キロカロリー たん白質 31.2g 脂質 28.3g 炭水化物 98.6g 食塩 3.7g

◆献立は予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◆給食費特別助成の申請をお忘れではありませんか？申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

全国学校給食週間