

給食センターだより 1月

稚内市学校給食センター 令和 6年 12月発行 (中学校向け)

本年もよろしくお願いいたします。



今年巳(へび)年! 📺



へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食は明治22年、山形県で始まりましたが、戦争が始まったことにより、一度中断され、昭和21年の12月24日に再開しました。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、この時期は冬休みに入ってしまうこともあり、1か月後の1月24日からの1週間が全国学校給食週間となっています。

稚内や北海道のおいしさを感じるメニューとなっていますので、ぜひ味わって食べてください。

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・24日(金)ピビンパは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・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
15	水	★ごはん ★豆腐の味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 白菜のおかか炒め	牛乳 豆腐 ふのり 鶏肉	ねぎ 白菜 人参 小松菜	ごはん
16	木	焼きおにぎり(2個) ★牛乳 ★わかめうどん ふきの炒め物	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ 椎茸 ふき 筍	焼きおにぎり うどん 油
17	金	★ごはん ★かぼちゃ団子汁 さばの生姜煮 ★ひじきの煮物	牛乳 さば ひじき 油揚げ	かぼちゃ ごぼう えのき茸 ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 油
20	月	★ごはん ★里芋の味噌汁 つくね串(3本) ★切干し大根の生姜炒め	牛乳 油揚げ 鶏肉	人参 ねぎ 切干し大根 さやいんげん	ごはん 里芋 油
21	火	★コッペパン ★ビーフシチュー プレーンオムレツ ★牛乳 枝豆としめじのソテー	牛乳 牛肉 卵	玉ねぎ 人参 枝豆 ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも 油

よくかんで食べよう!

22	水	★ごはん ★牛乳	★根菜汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★高野豆腐の煮物	牛乳 豚肉 姫ほっけ 高野豆腐	大根 ふき ごぼう 筍 さやいんげん	ごはん 油
23	木	★牛乳	★味噌野菜ラーメン 春巻き 筍のきんぴら なめらかプリン	牛乳 豚肉 わかめ プリン	ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 筍 糸こんにゃく	ラーメン 油 ごま
24	金	★ごはん ★牛乳	★中華春雨スープ えびしゅうまい(3個) ★ビビンバ	牛乳 わかめ えび 豚肉	白菜 コーン ほうれん草 もやし 人参	ごはん 春雨 油
27	月	★ごはん ★牛乳	★もやしの味噌汁 さばの塩焼き ★じゃがいものピリ辛炒め	牛乳 さば 豚肉	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも ごま油
28	火	★クロパン ★牛乳	★コンソメスープ チキンピカタ(2個) ★ブロッコリーのソテー 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 エリンギ コーン ブロッコリー アスパラガス	クロパン じゃがいも 油
29	水	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎと油揚げの味噌汁 たれ入り肉団子(2個) にんじんしりしり	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ 卵	玉ねぎ ねぎ 人参	ごはん 油
30	木	★牛乳	★豚ねぎそうめん きんとんパイ ★こんにゃくのきんぴら	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 糸こんにゃく	ひやむぎ さつまいも ごま油
31	金	★ごはん ★牛乳	★竹輪とひき肉のカレー ★いんげんのガーリックソテー ソファールプレーン	牛乳 豚肉 焼き竹輪 ヨーグルト	玉ねぎ コーン さやいんげん ぶなしめじ	ごはん じゃがいも 油

1月平均栄養価 エネルギー757 キロカロリー たん白質 28.0g 脂質 24.5g 炭水化物 101.0g 食塩 3.4g

- ◆ 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。
- ◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、○○○に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント：お正月のあそび

○○○