

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 (小学校向け)

ほんねん ねが
本年もよろしくお願いいたします。

ことし み どし
今年(へび)年!



た えもの
へびは、食べる時に獲物を
まる みな
丸のみしますが、皆さんは、
いしき あじ
よくかむことを意識して味わ
た
って食べましょう。



ぜん こく がつ こうきゅうしよくしゅうかん

がつか か にち
1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

がっこうきゅうしよく めいじ ねん やまがたけん はじ
学校給食は明治22年、山形県で始まりましたが、せんそう はじ
戦争が始まったことにより、いちどちゅうだん しょうわ
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。
わっかない ほっかいどう
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。

こんげつ こんだて
◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。
・24日(金) ビビンバは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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。

こんげつ
今月は、じゃがいも・コーン・さやいんげん・たまねぎ・ねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などが 있습니다。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ち・く・を をつくる あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	熱や方の もとになる きいろのなかま
15	水	★ごはん ★牛乳	★とうふのみそしる とりにくのごまてりやき はくさいのおかかいため	牛乳 とうふ ふのり とりにく	ねぎ はくさい にんじん こまつな	ごはん
16	木	やきおにぎり ★牛乳	★わかめうどん ふきのいためもの	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ ふき たけのこ	やきおにぎり うどん あぶら
17	金	★ごはん ★牛乳	★かぼちゃだんごじる さばのしょうがに ★ひじきのにもん	牛乳 さば ひじき あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう えのきたけ ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら
20	月	★ごはん ★牛乳	★さといものみそしる つくねぐし(2ほん) ★きりぼしだいこんのしょうがいため	牛乳 あぶらあげ とりにく	にんじん ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん さといも あぶら
21	火	★コッペパン ★牛乳	★ビーフシチュー プレーンオムレツ えだまめとしめじのソテー	牛乳 ぎゅうにく たまご	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも あぶら

22	水	★ごはん ★牛乳	★こんさいじる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★こうやどうふのもの	牛乳 ぶたにく ひめほっけ こうやどうふ	だいこん ふき ごぼう たけのこ さやいんげん	ごはん あぶら
23	木	★牛乳	★みそやさいラーメン はるまき たけのこのきんぴら なめらかプリン	牛乳 ぶたにく わかめ プリン	ねぎ たまねぎ にんじん もやし たけのこ いとこんにやく	ラーメン あぶら ごま
24	金	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかはるさめスープ えびしゅうまい(2こ) ★ビビンバ	牛乳 わかめ えび ぶたにく	はくさい コーン ほうれんそう もやし にんじん	ごはん はるさめ あぶら
27	月	★ごはん ★牛乳	★もやしのみそしる さばのしおやき ★じゃがいものピリからいため	牛乳 さば ぶたにく	もやし にんじん ほうれんそう えだまめ	ごはん じゃがいも ごま あぶら
28	火	★クロパン ★牛乳	★コンソメスープ チキンピカタ ★ブロッコリーのソテー かたぬきチーズ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ 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 あぶら
29	水	★ごはん ★牛乳	★たまねぎとあぶらあげのみそしる たれいりにくだんご(2こ) にんじんしりしり	牛乳 あぶらあげ ツナ たまご	たまねぎ ねぎ にんじん	ごはん あぶら
30	木	★牛乳	★ぶたねぎそうめん きんとんパイ ★こんにやくのきんぴら	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ ごぼう しいたけ いとこんにやく	ひやむぎ さつまいも ごま あぶら
31	金	★ごはん ★牛乳	★ちくわとひきにくのカレー ★いんげんのガーリックソテー ソファールプレーン	牛乳 ぶたにく やきちくわ ヨーグルト	たまねぎ コーン さやいんげん ぶなしめじ	ごはん じゃがいも あぶら

1月平均栄養価 エネルギー622 キロカロリー たん白質 23.5g 脂質 21.0g 炭水化物 80.3g 食塩 2.7g

- ◆ 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。
- ◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

しょうがつ お正月の た 食べもの こと ば 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、〇〇〇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