

給食センターだより 1月

稚内市学校給食センター 2020年 1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

学校給食は、明治22年にはじまりました。終戦後に、給食が再開されたことを記念して設けられたのが、「全国学校給食週間」です。

◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

- ・ 21日(火) ハンバーグには、パッケチャップがつきます。
- ・ 22日(水) ビビンバ丼は、ごはんの上に、具をのせて食べましょう。
- ・ 28日(火) ハムカツには、パックスソースがつきます。



★今年は1月24日(金)を「わかっかない DAY」として、稚内や宗谷の食材を使った献立を給食で提供予定です。

★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、豚肉・たこ・さんま・じゃがいも・ごぼう・もやし・コーン・ほうれん草・さやいんげん・味噌・宗谷の塩 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
17	金	★ごはん ★牛乳 ★玉ねぎと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 鶏大根	牛乳 油揚げ さば 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 ねぎ	ごはん
20	月	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 はんぺんフライ ★ひじきと大豆の煮物	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき 大豆 竹輪	ごぼう 人参 さやいんげん ねぎ	ごはん じゃがいも
21	火	★コッペパン ★牛乳 ★白菜のクリーム煮 ハンバーグ ★マカロニサラダ	牛乳 鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン	コッペパン マカロニ マヨネーズ
22	水	★ごはん ★牛乳 卵スープ 春巻き ★ビビンバ丼	牛乳 卵 わかめ 豚肉	筍 人参 もやし 小松菜 ねぎ	ごはん ごま
23	木	焼きおにぎり(2個) ★牛乳 ★あんかけにゅうめん ★ほうれん草のツナ和え 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ チーズ	ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ ほうれん草	焼きおにぎり 冷麦
24	金	★ごはん ★牛乳 ★稚内たこカレー チキンナゲット(3個) ★キャベツの塩レモンサラダ	牛乳 たこ 鶏肉 焼き豚	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	ごはん じゃがいも
27	月	★ごはん ★牛乳 のっぺい汁 ★さんまの味噌煮 ★五目卵の花	牛乳 さんま 豚ひき肉 おから ひじき	大根 人参 しめじ ねぎ ごぼう 枝豆	ごはん
28	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳 ★北海道コーンスープ ハムカツ ★和風ごまサラダ	牛乳 ハム	コーン 玉ねぎ 人参 かぶ 白菜	ソフトフランス じゃがいも
29	水	★ごはん ★牛乳 ★豆腐とわかめの味噌汁 つくね串(3本) ★かわりきんぴら	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ 豚肉	ごぼう 人参 ねぎ 筍 ピーマン	ごはん
30	木	★ラーメン ★牛乳 ★とんこつ塩ラーメン 野菜チヂミ ブロッコリーのナムル はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 ねぎ コーン ブロッコリー	ラーメン ごま
31	金	★ごはん ★牛乳 ★味噌ちゃんこ鍋 厚焼き卵 ★もやしの油炒め	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	白菜 人参 ねぎ えのきだけ もやし 小松菜	ごはん

[1月平均栄養価] エネルギー 779kcal たん白質 30.4g 脂質 25.2g 炭水化物 102g 食塩 3.8g

◆ 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。

◎ 給食費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。