

給食センターだより 1月


稚内市学校給食センター 令和 7年 12月発行 (中学校向け)

1月24日～30日は、

全国学校給食週間

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。明治22年(今から130年ほど前)に山形県でスタートした学校給食ですが、戦争が始まったことにより、一度中断されてしまいました。しかし、栄養不足に悩む子供たちが多く、昭和21年12月24日に再開し、この日を「学校給食感謝の日」としました。その後、この時期は冬休みに入ってしまうこともあり、1ヶ月後の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。

稚内と北海道がたくさんの1週間！

26日(月)	石狩鍋⇒鮭、じゃがいも、味噌 十勝大豆コロッケ⇒大豆 ねぎ塩豚丼⇒豚肉、宗谷の塩	29日(木)	チャーメン⇒豚肉 鱈フライ⇒鱈 いんげんとコーンの炒め物 ⇒コーン、宗谷の塩
27日(火)	宗谷黒牛のビーフシチュー ⇒宗谷黒牛、じゃがいも、宗谷の塩 ローストウインナー⇒豚肉 ほうれん草のソテー ⇒ほうれん草、宗谷の塩	30日(金)	ポークカレー⇒豚肉、じゃがいも えびのソテー ⇒ミックスベジタブル、宗谷の塩
28日(水)	舞茸の味噌汁⇒舞茸、味噌 姫ほっけの一夜干し⇒姫ほっけ 豚肉と里芋の照り煮⇒豚肉	ごはん、パンの小麦粉も北海道産です。 毎日飲む、牛乳ももちろん、北海道産です。 塩を使う料理は、宗谷の塩を使用しています。 	

◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

・26日(月) ねぎ塩豚丼は、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・玉ねぎ・ほうれん草・豚肉・鶏肉・鮭・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	木	★牛乳	★わかめうどん 厚焼き卵 高野豆腐の煮物	牛乳 わかめ 卵 高野豆腐	人参 ねぎ 椎茸 大根	うどん
16	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつの味噌汁 ★ほっけの塩焼き ★厚揚げと青菜の炒め物	牛乳 ほっけ 厚揚げ ベーコン	きゃべつ たもぎ草 小松菜	ごはん 油

19	月	★ごはん ★牛 乳	★けんちん汁 鶏の唐揚げ(3個) 小松菜とツナの炒め物	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ	ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 小松菜	ごはん 油
20	火	★クロパン ★牛 乳	★クリームシチュー とうきびグラタン ブロッコリーのソテー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	クロパン じゃがいも 油
21	水	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とわかめの味噌汁 信田巻き ★五目煮	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	ねぎ 大根 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 油
22	木	いなりずし (3個) ★牛 乳	★鶏ねぎそうめん 筍のきんぴら 鉄分ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ ごぼう ねぎ 筍 糸こんにゃく	いなりずし 冷麦 ごま
23	金	★ごはん ★牛 乳	★中華スープ 焼きぎょうざ(3個) ★麻婆豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	コーン 人参 小松菜 椎茸	ごはん 油
26	月	★ごはん ★牛 乳	★石狩鍋 ★十勝大豆コロッケ ★ねぎ塩豚丼	牛乳 鮭 大豆 豚肉	糸こんにゃく 白菜 もやし えのき茸	ごはん じゃがいも ごま
27	火	★バターパン ★牛 乳	★宗谷黒牛のビーフシチュー ★ローストウインナー ★ほうれん草のソテー	牛乳 宗谷黒牛 ウインナー	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ	バターパン じゃがいも 油
28	水	★ごはん ★牛 乳	★舞茸の味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★豚肉と里芋の照り煮	牛乳 姫ほっけ 豚肉	舞茸 ねぎ 人参 枝豆	ごはん 里芋 油
29	木	★牛 乳	★チャーメン ★鱈フライ(2個) ★いんげんとコーンの炒め物 ソファール元氣	牛乳 豚肉 ほたて 鱈 ヨーグルト	白菜 もやし 人参 ねぎ さやいんげん コーン	ラーメン 油
30	金	★ごはん ★牛 乳	★ポークカレー ★えびのソテー フローズン黄桃	牛乳 豚肉 えび	玉ねぎ グリーンピース 黄桃	ごはん じゃがいも 油
1 月平均栄養価 エネルギー765 キロカロリー たん白質 31.0g 脂質 25.7g 炭水化物 98.5g 食塩 3.3g						

- ◆ 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。 ◆

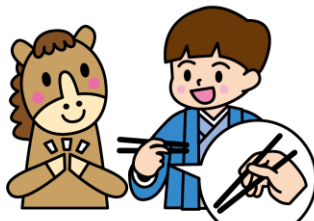
今年うま年!



今年もよろしく
お願いします!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!