

# 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 (小学校向け)

1月24日～30日は、

## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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。

### わっかない ほっかいどう 稚内と北海道がたくさんの一週間！

26日(月)	いしかりなべ さけ 石狩鍋⇒鮭、じゃがいも、味噌 とかちだいす 十勝大豆コロッケ⇒大豆 しおぶたどん ぶたにく そうや しお ねぎ塩豚丼⇒豚肉、宗谷の塩	29日(木)	ぶたにく チャーメン⇒豚肉 たら 鰯フライ⇒鰯 いんげんとコーンの炒め物 ⇒コーン、宗谷の塩
27日(火)	そうやくろうし 宗谷黒牛のビーフシチュー ⇒宗谷黒牛、じゃがいも ローストウインナー⇒豚肉 そう ほうれん草のソテー ⇒ほうれん草、宗谷の塩	30日(金)	ぶたにく 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)	まいたけ みそしる まいたけ みそ 舞茸の味噌汁⇒舞茸、味噌 ひめ いちやほ ひめ 姫ほっつけの一夜干し⇒姫ほっつけ ぶたにく さといも て に ぶたにく 豚肉と里芋の照り煮⇒豚肉	こむぎこ ほっかいどうさん ごはん、パンの小麦粉も北海道産です。 まいにちの ぎゅうにゅう ほっかいどうさん 毎日飲む、牛乳ももちろん、北海道産です。 しおつかりょうり そうや しお しょう 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)ねぎしおぶたどんは、ごはんのうえにぐ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。

今月は、じゃがいも・コーン・たまねぎ・ほうれんそう・ぶたにく・とりにく・さけ・ほっつけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
		ち 血・肉・骨を 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	ちから 熱や力の もととなる きいろのなかま		
15	木	★牛乳 ★わかめうどん あつやきたまご こうやどうふのにもの	牛乳 わかめ たまご こうやどうふ	にんじん ねぎ しいたけ だいこん	うどん	
16	金	★ごはん ★牛乳 ★きやべつのみそしる ★ほっつけのしおやき ★あつあげとあおなのいためもの	牛乳 ほっつけ あつあげ ベーコン	きやべつ たもぎたけ こまつな	ごはん あぶら	

19	月	★ごはん ★牛乳	★けんちんじる とりのからあげ(2c) こまつなとツナのいためもの	牛乳 あぶらあげ とりにく ツナ	ねぎ ごぼう いとこんにやく こまつな	ごはん あぶら
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 とりにく	たまねぎ プロッコリー <sup>トマト</sup> ぶなしめじ	クロパン じゃがいも あぶら
21	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとわかめのみそしる しのだまき ★ごもくに	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく	ねぎ だいこん いとこんにやく さやいんげん	ごはん あぶら
22	木	いなりずし (2c) ★牛乳	★とりねぎそうめん たけのこのきんぴら てつぶんヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ ごぼう ねぎ たけのこ いとこんにやく	いなりずし ひやむぎ ごま
23	金	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかスープ やきぎょうざ(2c) ★マーポーどうふ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	コーン にんじん こまつな しいたけ	ごはん あぶら
26	月	★ごはん ★牛乳	★いしかりなべ ★とかちだいすコロッケ ★ねぎしおぶたどん	牛乳 さけ だいす ぶたにく	いとこんにやく はくさい もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも ごま
27	火	★バターパン ★牛乳	★そうやくろうしのビーフシチュー ★ローストウインナー <sup>トマト</sup> ★ほうれんそうのソテー	牛乳 そうやくろうし ウインナー	たまねぎ ほうれんそう エリンギ	バターパン じゃがいも あぶら
28	水	★ごはん ★牛乳	★まいたけのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★ぶたにくとさといものでりに	牛乳 ひめほっけ ぶたにく	まいたけ ねぎ にんじん えだまめ	ごはん さといも あぶら
29	木	★牛乳	★チャーメン ★たらフライ ★いんげんとコーンのいためもの ソフルレ genki	牛乳 ぶたにく ほたて たら ヨーグルト	はくさい もやし にんじん ねぎ さやいんげん コーン	ラーメン あぶら
30	金	★ごはん ★牛乳	★ポークカレー ★えびのソテー <sup>トマト</sup> フローズンおうとう	牛乳 ぶたにく えび	たまねぎ グリンピース おうとう	ごはん じゃがいも あぶら

1月平均栄養価 エネルギー625 キロカロリー たん白質 25.5g 脂質 21.6g 炭水化物 78.9g 食塩 2.6g

◆ 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。 ◆

