

# 1月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター  
令和 7年 12月発行

## 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、戦争が始まることにより、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中間！

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 ローストワインナー⇒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

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。



・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。

勺は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
15	木	★牛 乳	★わかめうどん 厚焼き卵 高野豆腐の煮物	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	★きやべつの味噌汁 ★ほっけの塩焼き ★厚揚げと青菜の炒め物	ほっけ 厚揚げ ベーコン きやべつ たもぎたけ 小松菜
19	月	★ごはん ★牛 乳	★けんちん汁 鶏の唐揚げ（2個） 小松菜とツナの炒め物	油揚げ 鶏肉 ツナ ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 小松菜
20	火	★クロパン ★牛 乳	★クリームシチュー とうきびグラタン プロッコリーのソテー	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ じゃがいも
22	木	★牛 乳	★鶏ねぎそうめん 篠のきんぴら 鉄分ヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ ごぼう ねぎ 篠 糸こんにゃく ヨーグルト
23	金	★ごはん ★牛 乳	★中華スープ 焼きぎょうざ（2個） ★麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 コーン 人参 小松菜 椎茸
26	月	★ごはん ★牛 乳	★石狩鍋 ★十勝大豆コロッケ ★ねぎ塩豚丼	鮭 大豆 豚肉 糸こんにゃく 白菜 もやし えのき茸 宗谷の塩
27	火	★バターパン ★牛 乳	★宗谷黒牛のビーフシチュー ★ローストワインナー ★ほうれん草のソテー	宗谷黒牛 ウインナー ほうれん草 エリンギ じゃがいも 宗谷の塩
29	木	★牛 乳	★チャーメン ★鱈フライ ★いんげんとコーンの炒め物 ソフール元氣	豚肉 ほたて 鮭 ヨーグルト 白菜 さやいんげん 宗谷の塩
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	豚肉 えび 玉ねぎ グリンピース 黄桃 じゃがいも 宗谷の塩

《1月平均栄養価 エネルギー539kcal たんぱく質21.5g 脂質19.7g 炭水化物66.4g 食塩2.0g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

（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・宗谷の塩・牛乳など）