

* 給食だより *



令和7年1月
(中学生)
芽室町学校給食センター

1月分 給食予定献立表

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | |
|---------|----|---------------|----------------|---------------------------------|-------------------------------|------------|
| 14 火 | ○ | まるデニツシュ | | パン | | 小麦 大豆 乳 |
| | | ミートボールスープ | とり肉 ぶた肉 | | はくさい にんじん ほうれん草 玉ねぎ さやいんげん | 小麦 大豆 |
| | | ハッシュポテト | | じゃがいも | 玉ねぎ | 大豆 |
| | | イタリアンサラダ | ハム | イタリアンドレッシング | キャベツ ブロッコリー | |
| 15 水 | ○ | 麦入りごはん | | 米 大麦 | | |
| | | 厚揚げのみそ汁 | 厚あげ | | だいこん にんじん ごまつな たもぎたけ 長ねぎ | 大豆 |
| | | ホッケ西京フライ | ホッケ | 小麦粉 | | 小麦 大豆 |
| | | ヤーコンサラダ | ハム | セミセバ中華ドレッシング ごま (オイスターエキス含む) | ヤーコン にんじん きゅうり | 小麦 大豆 |
| 16 木 | ○ | クリームスパゲッティ | とり肉 生クリーム 牛乳 | スパゲッティ バター 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ | 小麦 大豆 乳 |
| | | 野菜とツナのサラダ | ツナ | セパレードドレッシング | キャベツ コーン | 大豆 |
| 17 金 | ○ | ポークカレーライス | ぶた肉 | 米 大麦 じゃがいも 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん トマト さやいんげん (りんご) | 小麦 大豆 |
| | | キャベツと枝豆のサラダ | | コーンクリームドレッシング | キャベツ コーン えだまめ | 大豆 |
| 20 月 | ○ | 鶏そぼろどん | とり肉 | 米 大麦 | 玉ねぎ にんじん えだまめ しいたけ | 小麦 大豆 |
| | | 野菜のみそ汁 | 油あげ | | だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ | 大豆 |
| 21 火 | ○ | 十勝小豆パン | 小豆 | パン | | 小麦 卵 乳 |
| | | オニオンスープ | ぶた肉 | | 玉ねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ | 小麦 大豆 |
| | | チキンチャップ | とり肉 | | 玉ねぎ しめじ | |
| | | ごぼうサラダ | | ごまドレッシング | ごぼう にんじん コーン | 小麦 大豆 |
| 22 水 | ○ | 麦入りごはん | | 米 大麦 | | |
| | | 豆腐と油揚げのみそ汁 | 豆腐 油あげ | | えのきたけ にんじん 長ねぎ | 大豆 |
| | | 厚焼きたまご | たまご | | | 小麦 大豆 卵 |
| | | ささみの和風サラダ | とり肉 | 青じそドレッシング | きゅうり にんじん もやし | |
| 23 木 | ○ | 五目うどん | ぶた肉 油あげ わかめ | うどん | だいこん にんじん たもぎたけ 長ねぎ ごぼう | 小麦 大豆 |
| | | 野菜チヂミ(ソース) | 豆腐 おから | じゃがいも | にんじん 玉ねぎ いら | 大豆 |
| | | 大福 | 小豆 | もち米 | | 大豆 |
| 24 金 | ○ | 麦入りごはん | | 米 大麦 | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 油あげ | じゃがいも | にんじん ごぼう 長ねぎ | 大豆 |
| | | 豚肉と野菜の炒め物 | ぶた肉 | | 玉ねぎ しめじ もやし (りんご) | 小麦 大豆 |
| | | 白菜のごまあえ | | ごま | 白菜 ほうれん草 にんじん | 小麦 大豆 |
| 27 月 | ○ | 麦入りごはん | | 米 大麦 | | |
| | | 大根とわかめのみそ汁 | わかめ 豆腐 | | だいこん 長ねぎ | 大豆 |
| | | つくね | とり肉 | 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ | 小麦 大豆 |
| | | 大豆と豚肉の煮物 | ぶた肉 だいず ひじき 小魚 | | こんにゃく さやいんげん にんじん | 小麦 大豆 |
| 28 火 | ○ | 背割りパン | | パン | | 小麦 乳 |
| | | コーンシチュー | ぶた肉 牛乳 生クリーム | バター 小麦粉 | コーン 玉ねぎ さやいんげん | 小麦 乳 |
| | | チキンナゲット(1人3個) | とり肉 おから | 小麦粉 | | 小麦 大豆 |
| | | マカロニサラダ | ハム | マカロニ マヨネーズ(卵不使用) | きゅうり コーン | 大豆 |

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間 ☑ 血や肉になる | 黄の仲間 ☑ 熱や力の元になる | 緑の仲間 ☑ 体の調子を整える | アレルギー |
|---------|----|--------------|---------------------|-----------------------|------------------------|---------|
| 29 水 | ○ | チャーハン | ぶた肉 たまご | 米 (オイスターソース) | 玉ねぎ にんじん えだまめ (りんご) | 小麦 大豆 卵 |
| | | わかめスープ | わかめ とり肉 | | だいこん 長ねぎ | |
| | | 焼きぎょうざ(1人3個) | ぶた肉 とり肉 | 小麦粉 (オイスターソース) | キャベツ 玉ねぎ いら | 小麦 大豆 |
| 30 木 | ○ | ナポリタン風スパゲッティ | ウインナー | スパゲッティ | 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト | 小麦 |
| | | フルーツ白玉 | | 白玉 | みかん パイン | 大豆 |
| 31 金 | ○ | 麦入りごはん | | 米 大麦 | | |
| | | 小松菜とごぼうのみそ汁 | 豆腐 | | にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ | 大豆 |
| | | さば塩焼き | さば | | | |
| | | 大根のそぼろ煮 | とり肉 | | だいこん にんじん さやいんげん | 小麦 大豆 |

～1月の給食について～

☆今月使用する大根は、全て上伏古の高橋農場さんから無償で提供していただいたものです。ぜひ味わって食べてください!!

☆23日(木)に出る『大福』ですが、しっかりとしたお餅であんを包んでいます。少しずつよくかんで食べてください。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

よくかむことは体によい!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病予防に役立つなど、身体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

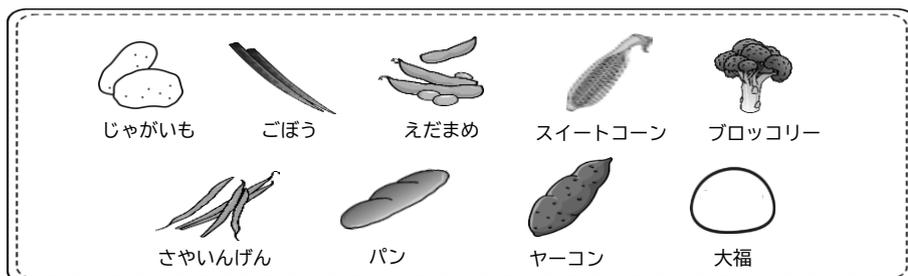
ぜひ覚えてね!
『ひみこのはがいで』

◎●お願い●◎

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱います。

- ※ アレルギーの表示欄は7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を表示しています。
- ※ 献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
- ※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



1月の平均値

- ・エネルギー 790kcal
- ・たんぱく質 31.3g
- ・脂質 25.5g

学校給食費は納入期限までに納入をお願いします。

【納期限】

1月分 1月24日(金)

