

1月 給食カレンダー

きゅうしよく



2022年 1月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
17 中：781キロカロリー ・ごはん ★みそしる ・やきぎょうざ (中3こ) ★パイ入 コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ 副菜：ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜：きゃべつ・パイ	18 小：598キロカロリー 中：872キロカロリー ・ごはん ・さつまいもじる ・きゃべつメンチカツ ・もやしのかつねあえ ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・こんにゃく・ぶたにく 副菜：きゃべつ・とりにく・たまねぎ ぶたにく・パンこ 副菜：もやし・こまつな・あぶらあげ	19 小：787キロカロリー 中：933キロカロリー ・ごはん ・しらたまじる ・いわしのうめい ホネごとたべられます ★こんにゃくと がんものみそいため ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：しらたまち・だいこん・にんじん ごぼう・こまつな・さつまあげ・しめじ 主菜：いわし・うめばし・かつおぶし 副菜：こんにゃく・がんもどき にんじん・ひじき・ぶたにく	20 小：660キロカロリー 中：710キロカロリー ★しょうゆラーメン ・はるまき ・やみつききゃべつ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜：ラーメン・たまねぎ・はくさい ながねぎ・しめじ・にんじん つと・ぶたにく 主菜：きゃべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ	21 小：668キロカロリー 中：810キロカロリー ★しほろぎょうの ビビンバライス ごはんの上に「やさいナムル」と、 「ぎゅうにくみそ」をのせてください ・コーンちゅうかスープ ★よつぼうこうヨーグルト ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：ごはん・もやし・こまつな にんじん・たくあん・ごま ぎゅうにく・たまねぎ 汁物：コーン・ながねぎ・メンマ・わかめ
24 小：641キロカロリー 中：767キロカロリー ・ごはん ★はくさいの パイタンスープ ・しゅうまい (2こ) ・きゃべつの ごまドレあえ ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん・きくらげ 主菜：たまねぎ・きゃべつ・とりにく しゅうまいのかわ 副菜：きゃべつ・にんじん・ちくわ ごま	25 小718：キロカロリー 中914：キロカロリー ★あげパン <small>ホットドック用の紙にパンを 入れて食べてください</small> ・やさいスープ ・ケチャップあん にくだんご (2こ) ・だいこんサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：コッパン・さとう 汁物：きゃべつ・たまねぎ・にんじん 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜：だいこん・こまつな・コーン・ハム	26 小：767キロカロリー 中：959キロカロリー ★カレーライス ・ふくしんづけ ★フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく ティート：みかん・バナナ りんご・ナタデココ	27 小：650キロカロリー 中：700キロカロリー ・とりだしうどん うどんには、しほろでせいさんされた こむぎをしょうじています。 ・かぼちゃてんぷら ・はくさいのなめたけあえ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ながねぎ・ごぼう つと・とりにく 副菜：かぼちゃ・こむぎこ 副菜：はくさい・きゅうり・なめたけ かつおぶし	28 小：745キロカロリー 中：891キロカロリー ・ごはん ・だいこんの マーボースープ ★ささみのくろずふうみ ・しほろのポテトサラダ 士幌産じゃがいも ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ ぶたにく 主菜：とりにく・でんぷん 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウィンナー
31 小：694キロカロリー 中：830キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ごもくたまごやき ★にくじゃが ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしよく)の日 主食：ごはん 汁物：とうふ・わかめ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく・たまねぎ ほうれんそう・しいたけ 副菜：じゃがいも・こんにゃく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく	《今月の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー：692kcal たんぱく質：25.5g 脂 質：21.7g 塩 分：2.9g 【中学校】 エネルギー：775kcal たんぱく質：29.5g 脂 質：23.6g 塩 分：3.6g	「★」じるしは… 中央中3年生の みなさんから リクエストです！ 1月から3月まで どんなメニューが 登場するか お楽しみに！ 	1月の給食には、士幌高校の生徒さんが育 てたじゃがいもを使っています。 また、士幌町肉牛振興会さんからしほろ牛 を、士幌町酪農振興協議会さんから濃厚ヨー グルトやバターを提供していただいております。 	

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝
 統的な食文化-正月を例として-」
 はユネスコ無形文化遺産に登録さ
 れました。その特徴を右の表で紹介
 します。無形文化とは、目に見
 える形では残らないため、わたし
 たちが日々の食生活を通じて未来
 へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用 	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり