

1月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》
 【小学校】
 エネルギー：629kcal たんぱく質：24.9g
 脂質：21.1g 食塩相当量：2.6g
 【中学校】
 エネルギー：759kcal たんぱく質：28.2g
 脂質：23.2g 食塩相当量：3.1g

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合はお知らせいたします

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
17 (金)	ごはん	○	みそ汁(白菜・人参) さばのみぞれ煮 からし和え <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, みそ, さば, ささみ	ごはん	白菜, 人参, きゃべつ, 小松菜
20 (月)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) しゅうまい(2個) ビーフン炒め	牛乳, みそ, 豚肉	ごはん, ビーフン, 油, ごま油	きゃべつ, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, きくらげ, ビーマン
21 (火)	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 ハンバーグ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, 豚肉	コッペパン, バター, ドレッシング	白菜, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, プロッコリー, パプリカ
22 (水)	ごはん	○	けんちん汁 鶏の香味焼き きゃべつのごまドレ和え <small>じゃがいもは、土幌高校です</small>	牛乳, さつまいも, 鶏肉, ちくわ	ごはん, じゃがいも(土幌高校), ごま油, ごまドレッシング	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, レモン, きゃべつ
23 (木)	鶏だしうどん	○	きのこ信田 白菜のなめたけ和え	牛乳, つと, 鶏肉, 油あげ, かつおぶし	うどん	玉ねぎ, 大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, しいたけ, 白菜, きゅうり, えのきたけ
24 (金)	カレーライス	○	福神漬 フルーツ&ダイスゼリー <small>じゃがいもは、土幌高校です</small>	牛乳, 豚肉, チーズ	ごはん, じゃがいも(土幌高校), バター	玉ねぎ, 人参, 大根, なす, みかん, パインアップル, りんご, なし, バナナ
27 (月)	ごはん	○	チンゲンサイスープ ミニチキン醤油(2個) 切干大根のコンソメ煮	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ごはん, 油, さとう	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チンゲンサイ, 切干大根, さやいんげん
28 (火)	揚げパン	○	野菜スープ ケチャップあん肉団子(2個) 大根サラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ハム	黒糖パン, 油, グラニュー糖, ドレッシング	玉ねぎ, 白菜, 人参, 大根, きゃべつ, コーン
29 (水)	クリームスパゲティ	○	プロッコリーのツナ和え ぶどうゼリー	牛乳, ベーコン, チーズ, スキムミルク, まぐろツナ	スパゲティ, 油, バター, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, コーン, マッシュルーム, きゃべつ, プロッコリー
30 (木)	ごはん	○	みそ汁(豆腐・わかめ・長ねぎ) 五目たまご焼き 肉じゃが <small>豆腐の原材料の大豆とじゃがいもは土幌高校です</small>	牛乳, とうふ(大豆:土幌高校), わかめ, みそ, 卵, ひじき, 豚肉	ごはん, じゃがいも(土幌高校), 油, さとう	長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, こんにゃく, さやいんげん
31 (金)	ごはん	○	いもだんご汁 豚肉のつけ焼き きゃべつの梅がつお和え	牛乳, さつまいも, 豚肉, ちくわ, かつおぶし	ごはん, じゃがいも	大根, 人参, ごぼう, 小松菜, しめじ, きゃべつ, きゅうり, うめ

土幌高校の食材紹介

1月はじゃがいも「北海こがね」と大豆「音更大振袖」を使ってつくられた豆腐を使用します。お楽しみに♪



給食センターだより

行事食について



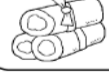
年中行事には、昔から受け継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

伊達巻き



巻物に似た形から、文化、学問、教養をもつことを願ったといわれています。

こぶ巻き



『喜ぶ』の言葉にかけた縁起物です。昔は祝儀に用いられました。

かずのこ



にしんの卵で、数が多いことから子孫繁栄の願いが込められています。

【おせち料理】

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

黒豆



まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いが込められています。

田づくり



田んぼに小さいわしの肥料をまいたことから田づくりと呼ばれ、豊作を願います。

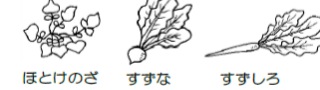
【七草がゆ】



1月7日の朝に1年の健康を祈り、これらの七草を入れたおかゆを食べます。



はこべら せり なすな ごぎょう



ほとけのぞ すすな すすしろ

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたときから給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>