

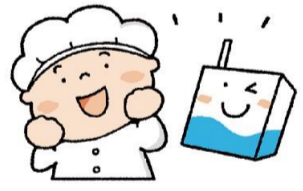
1月 給食カレンダー



2021年 1月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
「★」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! 	12 中: 905キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・チョコチップパン ・コーンポタージュ ★とりのトマトソースやき ・グリーンサラダ ・*ドレッシング ・ぎゅうにゅう 	13 中: 796キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・のりかつおふりかけ ・みそしる <small>2こ</small> ・れんこんはさみあげ ・もやしのきつねあえ ・ぎゅうにゅう 	14 小: 660キロカロリー 中: 741キロカロリー ★ ジャージャーめん <ul style="list-style-type: none"> ・きりぼしだいこんの ごまドレあえ ・ぎゅうにゅう 	15 小: 616キロカロリー 中: 783キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ★ちくわのいそべあげ (小2こ 中3こ) ・しおにくじゃが ・ぎゅうにゅう
	主食: チョコチップパン 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン ぎゅうにゅう 主菜: とりにく・チーズ 副菜: きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー・ごま	主食: ごはん 副菜: かつおぶし・あおのりのり 汁物: とろろ・にんじん・なげねぎ 副菜: れんこん・ぶたにく・たまねぎ ごまご・たまご 副菜: もやし・こまつな・あぶらあげ	主食・主菜・副菜: ちゅうかめん・ぶたにく たまねぎ・たけのこ・にんじん ごま 副菜: きりぼしだいこん・きゃべつ こまつな・ちくわ・ごま	主食: ごはん 汁物: はくさい・なめこ 主菜: ちくわ・こむぎこ・あおのり 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ
18 小: 696キロカロリー 中: 838キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しらたまじる <small>しらたまもちはよくかんでたべましょう</small> ・ほっけフライ <small>ほっかいどうからていきょうしていただきました。すこしほねがあります。</small> ・ふきのみそいため ・ぎゅうにゅう 	19 小: 742キロカロリー 中: 769キロカロリー ★ メロンパン <ul style="list-style-type: none"> ・きゃべつスープ ・とりのこみみやき ★パンネの ミートソースに ・ぎゅうにゅう 	20 小: 812キロカロリー 中: 997キロカロリー ★ しほろ牛のビーフカレー <small>ぎゅうにくは、ほっかいどうからていきょうしていただきました。</small>  <ul style="list-style-type: none"> ・ふくしんづけ ★フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう 	21 小: 783キロカロリー 中: 827キロカロリー ★ しおラーメン ★ はるまき ★ ストロベリータルト <ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう 	22 小: 647キロカロリー 中: 832キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・だいこんの マーボースープ  ・やきぎょうざ (小2こ 中3こ) ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう
主食: ごはん 汁物: しらたまもち・だいこん・にんじん ごぼろ・こまつな 主菜: ほっけ・パンこ 副菜: ふき・こんにゃく・にんじん さつまあげ・ぶたにく	主食: メロンパン 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜: とりにく 副菜: パンネ・たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぶたにく	主食・主菜・副菜: ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん・しめじ ぎゅうにく テーザート: ナタデココ・パイナップル・みかん りんご・マスカットゼリー	主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・コーン なると・ぶたにく・なげねぎ きくらげ・メンマ・にんじん 主菜: きゃべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ	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・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜: はるさめ・こまつな・にんじん・ハム
25 小: 608キロカロリー 中: 736キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぶたじる ・ねぎたまやき (2こ) ・はくさいのなめたけあえ ・ぎゅうにゅう 	26 小: 704キロカロリー 中: 900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> <ul style="list-style-type: none"> ・やさいスープ <small>2こ</small> ・てりたれにくだんご ・だいこんサラダ ・*ドレッシング ・ぎゅうにゅう 	27 小: 549キロカロリー 中: 662キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ささみのマヨだれやき ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう 	28 小: 776キロカロリー 中: 831キロカロリー ★ かしわうどん <ul style="list-style-type: none"> ・あげかぼちゃもち (たれ) ・きゃべつと わかめのあえもの ★よつぼのうこうヨーグルト ・ぎゅうにゅう <small>しほろちゅうらくのうしんこうきょうざいさんからいただきます。</small> 	29 小: 681キロカロリー 中: 813キロカロリー <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・きのこじる ・さばのみぞれに <small>ホネごとたべれます</small> ★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: じゃがいも・こんにゃく・だいこん たまねぎ・にんじん・ごぼろ・ぶたにく 主菜: たまご・なげねぎ 副菜: はくさい・こまつな・なめたけ	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: とりにく・たまねぎ 副菜: だいこん・こまつな・コーン・ハム	主食: ごはん 汁物: だいこん・こんぶ 主菜: とりにく・のり 副菜: もやし・にら・ごま	主食・主菜: うどん・たまねぎ・にんじん しめじ・たけのこ・ごぼろ・とりにく 副菜: かぼちゃ・でんぶ 副菜: きゃべつ・わかめ・かまぼこ	主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん・なげねぎ えのきたけ・しめじ・なめこ 主菜: さば・だいこん 副菜: こんにゃく・がんもどき・にんじん ひじき・ぶたにく

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



《今日の平均栄養量》

【小学校】
 エネルギー: 689kcal
 たんぱく質: 26.6g
 脂 質: 21.8g
 塩 分: 3.0g

【中学校】
 エネルギー: 815kcal
 たんぱく質: 30.6g
 脂 質: 24.6g
 塩 分: 3.5g

日本の学校給食


日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



石けんを使った
手洗いで
 かぜを予防しよう

