

令和2年度 1月 学校給食献立表

あけましておめでとうございます！

今年も、子どもたちの健やかな成長を願って、子どもの登校する楽しみのひとつとなる、おいしく、楽しく、バランスのよい学校給食を提供していきたいと考えております。ご協力をよろしくお願い致します。

冬休み中は、大晦日の年越しそば、お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆなど、様々な行事食にふれる機会がありました。みなさんは、味わうことができましたか？ 給食では、「プレミアムなエデー」でもある13日に、お正月料理として、道南の郷土料理「くじら汁」、卵とはんぺんを使って手作りする伊達巻き風厚焼き卵、大沼のわかさぎの佃煮を提供します。くじら汁は、少しクセのある味ですが、まずはひと口、味わってほしいと思います。ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
12 (火)	牛乳 カレーうどん ごぼうと春菊のかき揚げ こんにゃくの炒り煮	うどん, 小麦粉, 小麦粉 ごぼう, 春菊 砂糖, 油, ごま油	鶏肉, 焼きかまぼこ, 油揚げ ごぼう, 青のり がんもどき, 大豆, かつお節	玉ねぎ, 長ねぎ, たけのこ, 干しいたけ ごぼう, 人参, 春菊 こんにゃく, 人参, さやいんげん
13 (水)	プレミアムなエデー ごはん 山川牛乳 くじら汁 伊達巻き風厚焼き卵 わかさぎの佃煮	精白米 里芋 砂糖 砂糖	牛乳 くじら本皮, 高野豆腐 卵, はんぺん わかさぎ	大根, 人参, 小豆, こんにゃく, たけのこ, 山菜, こんにゃく, 干しいたけ
14 (木)	牛乳 黒砂糖パン 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ かぼちゃとマカロニのグラタン みかん	小麦粉, 黒砂糖 じゃがいも, オリーブオイル マカロニ, バター, 小麦粉, パン粉, 油	ベーコン ウインナーソーセージ, チーズ, 牛乳, スキムミルク	玉ねぎ, 人参, パセリ, にんにく かぼちゃ, 玉ねぎ, ピーマン, しめじ, 人参 みかん
15 (金)	牛乳 マーボー豆腐 いりこポテト 小松菜ともやしのナムル	精白米 油, 砂糖, 小麦粉, ごま油 じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖 白ごま, 砂糖, ごま油	牛乳 豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ 大豆, ごぼう, 青のり	長ねぎ, ピーマン, 生姜, にんにく 小松菜, もやし, 人参
18 (月)	牛乳 ごはんと干し貝柱と卵のスープ 回鍋肉 りんご	精白米 小麦粉 小麦粉, 油, 砂糖	牛乳 ほたて干し貝柱, 卵, 豆腐 豚肉, 赤みそ	たけのこ, 長ねぎ, とうもろこし, みつば キャベツ, ピーマン, 人参 りんご
19 (火)	牛乳 スパゲッティナポリタン 大豆コロッケ アップルパンディング	小麦粉, オリーブオイル, バター じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油 七飯食パン, 砂糖	牛乳 ベーコン, えび, 粉チーズ 大豆 卵, 牛乳, クリーム	玉ねぎ, ピーマン, しめじ, 人参, トマト 玉ねぎ りんご
20 (水)	牛乳 ごはんとすき焼き さば西京焼き 大根のおかか和え	精白米 じゃがいも, 焼きさば, 砂糖 砂糖 白ごま, 砂糖, ごま油	牛乳 豚肉, 焼き豆腐, 赤みそ さば, 白みそ かつお節, 干しえび	しらたき, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ 大根, 人参
21 (木)	牛乳 ソフトフランスパン ほたてのチャウダー 揚げじゃがのバルサミコ炒め みかん	小麦粉 小麦粉, バター, 油 じゃがいも, 油, 砂糖	牛乳 ほたて貝, クリーム, 牛乳, スキムミルク	玉ねぎ, 人参, グリンピース, パセリ さやいんげん みかん
22 (金)	牛乳 ごはんと野菜の五目みそ煮 からふとししゃもフライ 白菜の南蛮漬	精白米 油, 砂糖, 白ごま 小麦粉, パン粉, 油 砂糖, ごま油	牛乳 豚肉, 油揚げ, さつま揚げ, 大豆, 赤みそ からふとししゃも 茎わかめ	大根, 人参, こんにゃく, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん 白菜, 人参
25 (月)	牛乳 地 スープカレー フレンチパンプキン キャベツとコーンのサラダ	精白米, じゃがいも, 小麦粉, 油 油 オリーブオイル	牛乳 鶏肉	ごぼう, れんこん, 人参, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, にんにく かぼちゃ キャベツ, とうもろこし, パインアップル

今月の目標 「給食について知ろう」

今年は、1月24日から30日がちょうど1週間だったので、七飯町では、25日から29日の5日間を学校給食週間として取り組みます。種料理が週に2回になってしまうのが少々気になりますが、生徒のみなさんには好評かなと思います。お楽しみに。



「全国学校給食週間」にご当地料理を味わいます！ 期間：1月24日～1月30日

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域のみなさんの理解と関心を高め、学校給食をより豊かで充実したものに発展することを目的として行われています。七飯町では、昨年度から3年計画で北海道各地のご当地料理を取り上げています。ご当地料理とは、地域特有の食材や調理方法で開発、発祥、定着した料理のことをいい、近年拡がりをみせています。その土地の地場産物や食習慣、生活習慣を知るきっかけとして、今年度は道央・道北地方を特集します。

北海道・道央・道北のご当地料理

- 25日：『スープカレー』札幌名物になりつつあるスープカレーは、スパイスの香りや辛さを楽しむスープタイプのカレーです。ごはんをスープをかけて食べるか、スプーンにごはんをすくってスープに浸して食べるかは好みです。
- 26日：『札幌みそラーメン』北海道三大ラーメンの1つ。太めでコシの強いちぢれ麺と豚骨スープ、濃いみそ味に特徴があります。
- 27日：『ガタタン』ガタタン(含多湯)は10種類以上の具を入れ、とろみをつけた塩味の中華スープ。今回はご飯にかけて。
- 28日：『旭川しょうゆラーメン』北海道三大ラーメンの1つ。豚骨や鶏骨でとったスープに、臭み消しと風味を加えるために煮干しや昆布のだしを加えたダブルスープが主流です。
- 29日：『石狩鍋』鮭一匹を余すことなく使った北海道ならではの鍋料理です。じゃがいもなどの具材を入れることもあります。

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
26 (火)	牛乳 地 札幌みそラーメン ギョーザフライ みかん	中華めん, ごま油, 砂糖, 油, 白ごま 小麦粉, ごま油, パン粉, 油	牛乳 豚肉, 焼きかまぼこ, 白みそ, 赤みそ 豚肉, 卵	もやし, 長ねぎ, 人参, 生姜, にんにく キャベツ, 玉ねぎ, 生姜, にんにく みかん
27 (水)	プレミアムなエデー 地 ガタタン ほたてと王様しいたけのバター焼き りんご	精白米 , 小麦粉, 油 バター	牛乳 豚肉, いか, なたね, 卵 ほたて貝	白菜, 人参, こんにゃく, 長ねぎ 王様しいたけ , 玉ねぎ りんご
28 (木)	牛乳 地 旭川しょうゆラーメン 揚げえびシューマイ パンパンジー風サラダ	中華めん, 油 小麦粉, 油 白ごま, 砂糖, ごま油	牛乳 わかめ, 豚肉, なたね えび, たらすりみ 鶏肉油揚げ, 白みそ	ほうれん草, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, とうもろこし, にんにく 玉ねぎ きゅうり, もやし
29 (金)	牛乳 ごはんと 地 石狩鍋 昆布と豚肉の油炒め じゃがいもといんげんのごま和え	精白米 白ごま, 砂糖, 油 じゃがいも, 白ごま, 砂糖	牛乳 鮭, 焼き豆腐, 白みそ, 赤みそ 春どり昆布, 豚肉, さつま揚げ	こんにゃく, 白菜, 人参, 大根, 長ねぎ, ごぼう しめじ, 人参 さやいんげん

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A ₁ (β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	790	30.7	24.9	414	2.8	366	0.45	0.61	33	5.6	2.5

今月の「プレミアムなエデー」は、13日と27日です！

13日は、お正月の行事食として、くじら汁、卵とはんぺんで手作りする「伊達巻き風 厚焼き卵」、田作りの代わりに、大沼の「わかさぎの佃煮」です。七飯町の給食では3度目となる「くじら汁」。失われつつある道南の郷土料理を給食で伝えていきたいと考えています。初めて食べる人も、まずはひと口味わって食べてください！ 27日は、「北海道水産物学校給食提供推進事業」から寄贈となる高級ほたて貝柱を王様しいたけと合わせてバター焼きにします。楽しみにしていてください！



今月の七飯産
米、わかさぎ、王様しいたけ、干しの王様しいたけ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、中華めん、牛乳、ごぼう、かぼちゃ、りんごの使用を予定しています。