

令和3年度 1月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

あけましておめでとございます!

今年も、子どもたちの健やかな成長を願って、子どもが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いたします。

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21日にお正月料理として、道南の郷土料理「くじら汁」、赤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、味わって食べ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	こんだてめい 献立名	おもな材料		
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだちょうし 体の調子を整えるもの
19 (水)	3学期始業式			
20 (木)	ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン	スパゲッティ, オリーブオイル,バター	ベーコン,えび, こなチーズ	たまねぎ,ピーマン,しめじ, にんじん,トマト
	フレンチパンブキン	あぶら		かぼちゃ
	アップルパンブディング	ななえしよくパン, さとう	たまご,ぎゅうにゅう, スキムミルク,クリーム	りんご
21 (金)	ごはん 山川ぎゅうにゅう くじらじる	せいはいくまい さといも	ぎゅうにゅう くじらほんがわ, こうやどうふ	だいこん,にんじん,ごぼう,たけのこ, ふき,さんさい, こんにゃく,ほしいたけ
	だてまきふうあつやきたまご わかさぎのつくだに	さとう さとう	たまご,はんぺん わかさぎ	
	24 (月)	ぎゅうにゅう ④ぶたどん(おびひろ) はちはいじる じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい,さとう,あぶら でんぷん じゃがいも,しろごま,さとう	ぶたにく とうふ
25 (火)	④パッカイサーモンバーガー まるわりパン +さけフライ +キャベツサラダ たまねぎとじゃがいものガーリックスープ	ぎゅうにゅう こむぎこ こむぎこ,パンこ,あぶら さとう,マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも,オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご さけ	キャベツ,たまねぎ,にんじん にんじん,たまねぎ,パセリ,にんにく
	26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あおだいすのごじる ④ザンタレ(くしろ) みかん	せいはいくまい じゃがいも こめこ,こむぎこ,あぶら, ごまあぶら,さとう,しろごま	ぎゅうにゅう あおだいす,あぶらあげ,しろみそ とりにく
27 (木)	ぎゅうにゅう ④きたみラーメン ぶりとこうやどうふのたつたあげ はくさいのなんばんづけ	ぎゅうにゅう ちゅうかめん,ごまあぶら こめこ,あぶら さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,やきかまぼこ ぶり,こうやどうふ くきわかめ	たまねぎ,こまつな,もやし,ながねぎ しょうが

今月の目標 「給食について知ろう」

全国学校給食週間は、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域のみなさまの理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ることを目的として行われています。

「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、学校給食の意義と役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域のみなさま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、今年度から3年計画で北海道各地のご当地料理を取り上げていきます。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、近年拡がりを見せています。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、今年度は道東地方を特集します。

北海道・道東のご当地料理

- 24日: 『豚丼(帯広)』やわらかい「豚肉」をあまからいたレでからめ、どんぶりごはんの上のせた料理です。
- 25日: 『別海サーモンバーガー』漁業がマカんな別海町がほころ「鮭(サーモン)」のフライを野菜のマリネと一緒に、豪快にパンではさんだボリューム満点のバーガー。
- 26日: 『ザンタレ(釧路)』鶏のからあげ(サンギ)に独自のタレをかけた料理です。
- 27日: 『北見ラーメン』北見市が日本一の生産量をほころ「玉ねぎ」をたっぷり使ったラーメン。玉ねぎを具として入れているだけでなく、ミキサーにかけてスープにも溶かしています。
- 28日: 『紋別ホワイトカレー』「オホーツク紋別」をイメージして生まれた白いカレー。見た目はクリームシチューのようですが、ピリッとしたからマや風味はまさにカレーです。

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料		
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだちょうし 体の調子を整えるもの
28 (金)	ぎゅうにゅう ④もんべつホワイトカレー	せいはいくまい,こむぎこ,じゃがいも,あぶら,バター	ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく
	だいこんサラダ	しろごま,さとう,ごまあぶら		だいこん,きゅうり
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なめことじゃがいものごまじる エゾシカジンギスカン	せいはいくまい じゃがいも,しろごま あぶら	ぎゅうにゅう	なめこ,ながねぎ しょうが,にんにく,りんご, たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン りんご

※ 物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	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	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	649	24.1	22.1	363	2.6	218	0.34	0.50	28	4.4	2.0

Let's Cooking! 「伊達巻き」

給食では、すだれで巻くことはできませんが、オープンで焼き、カットして提供します!

<材料1本分>卵4個、(はんぺん1枚(100gくらい)、みりん大さじ1/2、砂糖大さじ2、だししょうゆ大さじ1/2、油適量

<作り方>①はんぺんは、1cmくらいの角切りにする。②フードプロセッサーに、材料をすべて入れ、なめらかになるまでかけ、少しおいて空気抜きをする。③フライパン(できれば卵焼き用)に油を入れて熱し、余分な油を拭き取り、②を流し入れ、布巾の上などでトントンと上下し空気を抜く。④アルミホイルで蓋をし、20秒ほど強火にかけ、後は最弱火にして15分加熱する。⑤真ん中が焼け、まわりがきつね色になれば焼き上がり。フライ返しで焼き目が下になるようにすだれにのせて巻く。すだれの両端を輪ゴムでとめ10分ほどおく。

今月の「プレミアムなエデー」は、21日金曜日です!

今月のメニューは、お正月料理に負立、赤卵とはんぺんを使って手作りする「伊達巻き風 厚焼き卵」& 由作りの代わりに、大沼漁業協同組合の「わかさぎの佃煮」そして、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復活!! 初めて食べる人もいると思いますが、味わって残さず食べてください!

今年は何回かくじらです

こめ、こめこ、ななえしよくパン、ちゅうかめん、エゾシカにく、わかさぎ、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ、あおだいす、どうさんだいすどうふ、あぶらあげ、こんにゃく、しらたき、ぎゅうにゅう、りんごの使用を予定しています。