

令和4年度 1月からこうきゅうえよくこんだてひょう

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申し上げます。

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すが、みなさんは、味わうことができましたか？ 給食では、「プレミアムななえデー」でもある18日にお正月料理を提供します。日本で昔から引き継がれてきたお正月の行事食のことを、知る機会とし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 体の調子を整えるもの
16 (月)	始業式			
17 (火)	ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン かぼちゃチーズフライ ピーツとたまねぎのサラダ	スパゲッティ、オリブオイル、バター こむぎパン、こめ、こめ、でんぶん、あぶら オリブオイル	ベーコン、えび チーズ、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん、トマト かぼちゃ ピーツ、たまねぎ、とうもろこし
18 (水)	プレミアムななえデー ごはん 山川ぎゅうにゅう くじらじる だてまきふうあつやきたまご わかさぎのつくだに/りんご	せいはいくまい さといも さとう さとう	ぎゅうにゅう くじらほんがわ、 こうやどうふ たまご 、はんぺん わかさぎ	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、 ふき、さんさい、つきこんにやく、 ほしいたけ りんご
19 (木)	くろさとうパン ミネストローネ マカロニグラタン みかん	こむぎこ、くろさとう じゃがいも マカロニ、バター、 こむぎこ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご ベーコン ウイナーソーセージ、 ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	トマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、パジル にんじん、たまねぎ、ピーマン、 しめじ / みかん
20 (金)	ごはん エゾシカにくり マーボーどうふ やきギョーザ こまつなともやしナムル	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら こむぎこ、ごまあぶら、さとう しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、エゾシカにくり、 ふたにく、だいず、あかみそ ふたにく キャベツ、たまねぎ、はなご、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	ながねぎ、ピーマン、 しょうが、にんにく たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく こまつな、もやし、にんじん
23 (月)	ごはん かんこくふうすきやき いりこポテト/キウイフルーツ	せいはいくまい さとう、しろごま じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ふたにく、やきどうふ だいず、こうなご、あおのり	ながねぎ、しらたき、たまねぎ、はくさい、 にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、りんご キウイフルーツ
24 (火)	ぎゅうにゅう ④みそカレーぎゅうにゅうラーメン あげポークシューマイ はくさいのなんばんづけ	ちゅうかめん、ごまあぶら、 さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん、さとう、パン、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、やきかまぼこ、わかめ、 ぎゅうにゅう、しろみそ、あかみそ ふたにく	もやし、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、しょうが、にんにく たまねぎ、しょうが はくさい、にんじん
25 (水)	ごはん いもとキャベツのみそしる ④はこだてブリたれカツ だいこんのおかかあえ	せいはいくまい じゃがいも こむぎこ、パン、あぶら、さとう さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう しろみそ、とうにゅう ブリ かつおぶし	キャベツ、にんじん ながねぎ、しょうが、パセリ だいこん、にんじん

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!

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1月24日から30日まで行われています。七飯町では、今年度から3年計画で全国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ほしいと思います。今年度は北海道・東北・関東地方を特集します。

北海道・東北・関東のご当地料理

- 24日：青森県『みそカレー牛乳ラーメン』みそラーメンに、カレー粉と牛乳を入れて作ります。
- 25日：函館市『ぶりたれカツ』近年、温暖化の影響により北海道で急増する魚・ブリ。オリジナルのたれをかけて味わいます。
- 26日：群馬県『子供洋食』じゃがいも・桜エビ・長ねぎを炒め合わせ、ウスターソースと青のりで味つけします。
- 27日：東京都『ちゃんこ鍋』力士たちが食べる料理のことを「ちゃんこ」といいます。手作りの肉団子入りです。
- 30日：神奈川県『横須賀海軍カレー』ルウがなかった当時の海軍カレーを再現。米粉やカレー粉を使って作ります。
- 31日：宮城県『ずんだ餅』いろいろな餅料理を食べる米どころの宮城県。白玉団子に青大豆のあんこをかからめます。

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 体の調子を整えるもの
26 (木)	リフトフランスパン ぎゅうにゅう ようふうおでん さけのムニエル ④こどもようしよく	こむぎこ じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう うすらたまご、ほうてん、がんもどき、 ウイナーソーセージ、こんぶ さけ ← 骨に注意しましょう	だいこん、にんじん、こんにやく、 ほしいたけ ながねぎ
27 (金)	ごはん ④ちゃんこなべ こんぶとぶたにくのあぶらいため りんご	せいはいくまい しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とり、くだいず、たまご、さんだいず、とうふ	しょうが、はくさい、にんじん、ながねぎ、しめじ つきこんにやく、にんじん りんご
30 (月)	ごはん ④よこすかかいぐんカレー キャベツとコーンのサラダ/ヨーグルト	せいはいくまい こめこ、じゃがいも、あぶら、バター オリブオイル/さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろはなまめ、いんげんまめ ヨーグルト	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りんご、トマト キャベツ、とうもろこし
31 (火)	ぎゅうにゅう にくうどん こうなご、だいず、ごまがらめ ④ずんだもち	ぎゅうにゅう うどん、さとう でんぶん、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま しらたまご、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ こうなご、だいず あおだいず、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、ごぼう、こまつな

※ 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
						A123456789					
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	615	25.0	19.7	369	2.9	269	0.39	0.53	28	4.9	2.0

今月の「プレミアムななえデー」は、18日(水)です!

今月のメニューは、お正月料理に見立て、ななエッグとはんぺんを使って手作りする「伊達巻き風 厚焼き卵」は、由作りの代わりに、大沼漁業協同組合の「わかさぎの佃煮」です。そして、七飯町の給食では4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!



今月の七飯産

ごはん、こめこ、ちゅうかめん、じゃがいも、ぎゅうにゅう、ななエッグ、エゾシカにくり、わかさぎ、ほしのおうさましいたけ、どうさんだいず、あぶらあげ、りんごの使用を予定しています。

