

令和3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、様々な行事食に触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、「プレミアムななえデー」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	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
19 (水)	ごはん 野菜の五目みそ煮	牛乳 精白米 油,砂糖,白ごま	牛乳 豚肉,さつま揚げ, 油揚げ,赤みそ	ごぼう,人参,大根,こんにゃく, 干しいたけ,さやいんげん
	いりこポテト りんご	じゃがいも,米粉,油,砂糖	こうなご,大豆,青のり	りんご
20 (木)	スパゲッティナポリタン フレンチパンプキン アップルパンプディング	牛乳 スパゲッティ, オリーブオイル,バター 油 砂糖,七飯食パン	牛乳 ベーコン,えび, 粉チーズ 卵,牛乳,スキムミルク,クリーム	玉ねぎ,ピーマン,しめじ,人参, トマト かぼちゃ りんご
	21 (金)	プレミアムななえデー ごはん くじら汁 伊達巻き風厚焼き卵 わかさぎの佃煮	山川牛乳 精白米 里芋 砂糖 砂糖	牛乳 くじら本皮,高野豆腐 大根,人参,ごぼう,ふき,たけのこ, 山菜,こんにゃく,干しいたけ 卵,はんぺん わかさぎ
24 (月)	豚井(帯広) 八杯汁 じゃがいもといんげんのごま和え	牛乳 精白米,砂糖,油 でん粉 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ,グリーンピース 干しいたけ,生姜,小松菜 さやいんげん,人参
	25 (火)	別海サーモンバーガー 丸割りパン + 鮭フライ + キャベツサラダ 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ	牛乳 小麦粉 小麦粉,パン粉,油 砂糖,マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも,オリーブオイル	牛乳 卵 鮭 ベーコン
26 (水)		ごはん 青大豆の呉汁 ザンタレ(釧路) みかん	牛乳 精白米 じゃがいも 米粉,小麦粉,油,ごま油, 砂糖,白ごま	牛乳 青大豆,油揚げ,白みそ 鶏肉
	27 (木)	北見ラーメン ぶりと高野豆腐の竜田揚げ 白菜の南蛮漬け	牛乳 中華めん,ごま油 米粉,油 砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,焼きかまぼこ ぶり,高野豆腐

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、今年度は道東地方を特集します。

北海道・道東のご当地料理

- 24日: 『豚井(帯広)』やわらかい「豚肉」を甘辛いタレでからめ、どんぶりで飯の上のせえ料理です。
- 25日: 『別海サーモンバーガー』漁業がまかな別海町がほころ「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はなく、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、ピリッとした辛さや風味はまさにカレーです。

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
28 (金)	紋別ホワイトカレー	牛乳 精白米,小麦粉,じゃがいも,油,バター 白ごま,砂糖,ごま油 砂糖	牛乳 ほたて貝,牛乳,スキムミルク,クリーム	人参,玉ねぎ,生姜,にんにく 大根,きゅうり
	31 (月)	ごはん なめことじゃがいものごま汁 エゾシカジンギスカン りんご	牛乳 精白米 じゃがいも,白ごま 油	牛乳 白みそ エゾシカ肉 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A	B1	B2	C		
月平均栄養価	804 kcal	29.1 g	25.9 g	406 mg	3.1 mg	271 μg	0.42 mg	0.57 mg	32 mg	5.5 g	2.5 g

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「プレミアムななえデー」は、21日金曜日です!

今月のメニューは、お正月料理に見立て、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」に、田作りの代わりに、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!

今年は一ツくじらです

今月の七飯産

ごはん、米粉、七飯食パン、中華めん、エゾシカ肉、わかさぎ、玉ねぎ、王様しいたけ、干しの王様しいたけ、青大豆、道産大豆豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、牛乳、りんごの使用を予定しています。