

# 令和6年度 1月学校給食献立表

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
15 (水)	ごはん 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜のごま和え	米	牛乳	
			油揚げ,白みそ	大根
		パン粉,砂糖	豆腐,鶏肉,卵	玉ねぎ
		白ごま,砂糖		白菜,人参
16 (木)	トマトクリームスパゲッティ 大豆コロック みかん	スパゲッティ,オリーブオイル,クリーム	ウインナー	玉ねぎ,トマト缶,にんにく
		小麦粉,砂糖,でん粉,油	大豆	
				みかん
17 (金)	七飯産の日 エソシカチリコンカン 豆腐と王様しいたけスープ りんご	米,じゃがいも,油,砂糖	牛乳 エソシカ肉,大豆	玉ねぎ,人参,トマト缶,パセリ
			豆腐,ウインナー	王様しいたけ,玉ねぎ,人参
				りんご
20 (月)	ごはん 牛乳 ごまキムチスープ お好み焼き風玉子焼き もやしとりのりのサラダ	米	牛乳	
		白ごま	鶏肉,白みそ,赤みそ	白菜キムチ,大根,人参,ごぼう
		マヨネーズ(エッグケア),砂糖	卵,青のり	キャベツ
21 (火)	ソフトフランスパン ピーズポタージュ たらフライ コールスローサラダ	小麦粉	牛乳	
		小麦粉,じゃがいも,バター,油,クリーム	牛乳,スキムミルク,いんげん豆	玉ねぎ,パセリ
		小麦粉,パン粉,油	たら	
		マヨネーズ(エッグケア)	ツナ	キャベツ,とうもろこし,レモン果汁
22 (水)	ごはん 牛乳 きりたんぼ汁 さば生姜醤油焼き ひじきの炒め煮	米	牛乳	
		きりたんぼ	白みそ	大根,人参,ごぼう,長ねぎ,つきこんにゃく
		砂糖,油	さば	生姜
23 (木)	きつねうどん 高野豆腐とごぼうのごまからめ パインヨーグルト和え		牛乳	
		うどん,油,砂糖	油揚げ,	玉ねぎ,人参,長ねぎ
		米粉,油,砂糖,白ごま	高野豆腐,大豆	ごぼう,生姜
24 (金)	ごはん 牛乳 バターチキンカレー 漬け物(インド風)	米	牛乳	
		小麦粉,油,バター,クリーム	鶏肉,ヨーグルト,牛乳,いんげん豆	玉ねぎ,人参,トマト缶,にんにく,生姜
		オリーブオイル,砂糖		キャベツ,人参,レモン果汁
27 (月)	ごはん 牛乳 わかめとトックのスープ ヤンニョムチキン(3~4個) 白菜のナムル	米	牛乳	
		トック,でん粉,白ごま	わかめ,豆腐	えのきたけ,人参,長ねぎ
		でん粉,油,砂糖,ごま油,白ごま	鶏肉	にんにく
	白ごま,砂糖,ごま油		白菜,人参	

## 今月の目標 「給食について知ろう」

インドや韓国の料理は、日本の料理とどんなちがいがあのでしょうか。また、どうして昔の給食ではパンや鯨のお肉をよく食べたのでしょうか。ちなみに、いも団子(いももち)は、じゃがいもが多くとれる北海道でよく作って食べてきました。北海道の郷土料理の一つです。



## 「全国学校給食週間」にいろいろな料理の歴史を学ぼう!

全国学校給食週間は、学校給食のことについて理解と関心を高め、学校給食がより豊かで充実したものに発展することを目的として、各地域で1月24日から30日まで行われています。七飯町では、24日にインド料理・27日に韓国料理・28~30日に昔の給食や昔からある家庭料理を取り上げます。世界各地との食文化の違いや、昔の日本のことについて知るきっかけとしてほしいと思います。

### メニュー紹介

- 24日: インド料理 『バターチキンカレー』『漬け物(インドではアチャールといいます)』
- 27日: 韓国料理 『トックスープ(韓国のお雑煮)』『ヤンニョムチキン(から揚げ+コチジャン入り甘辛ソース)』
- 28日: 昔の給食 『コッペパン』『鯨の竜田揚げ』昔はごはんよりコッペパンを、お肉は鯨のお肉を食べていました。
- 29日: 昔の食事 『いも団子汁』『厚焼玉子』当時、日の丸弁当の中に厚焼玉子などのおかずが入るのは貴重なことでした。
- 30日: 昔の給食 『塩ラーメン』『フルーツ白玉』めんは袋に入ったソフトめん・果物は缶詰用に作られたシロップ漬けの果物が出ていました。

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 (火)	コッペパン 牛乳 野菜スープ くじらの竜田揚げ(3~4個) スパゲッティサラダ	小麦粉	牛乳,卵	
		じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ,人参,パセリ
		でん粉,油	くじら	生姜
		スパゲティ,オリーブオイル,マヨネーズ(エッグケア),鰹		きゅうり,人参,とうもろこし
29 (水)	ごはん 牛乳 いも団子汁 厚焼玉子 切り干し大根とがんもの煮物	米	牛乳	
		いももち	鶏肉,油揚げ	大根,人参,ごぼう,長ねぎ
		砂糖	卵	
30 (木)	塩ラーメン 揚げギョーザ(3個) フルーツ白玉	白ごま,砂糖,油	豆腐がんと	切り干し大根,人参
		牛乳	牛乳	
		ラーメン	わかめ,豚肉,焼きかまぼこ	もやし,人参,長ねぎ
		小麦粉,ごま油,砂糖	豚肉	キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ,人参,しいたけ,生姜,にんにく
31 (金)	ごはん 牛乳 かす汁 豚肉ときこのみそ炒め もやしのごま和え	白玉		黄桃,みかん,パイン
		米	牛乳	
		酒かす	豆腐,油揚げ,白みそ,豆乳	大根,ごぼう,人参,長ねぎ,つきこんにゃく
		砂糖,油,でん粉	豚肉,白みそ	玉ねぎ,王様しいたけ,えのきたけ,にんにく
	白ごま,砂糖		もやし,人参	

※ 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 <sub>1</sub> (チロリン)	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	767	28.5	25.5	357	2.7	294	0.37	0.55	28	4.8	2.5

### 今月の七飯産

米, 牛乳, ヨーグルト, 豆腐, 油揚げ, 王様しいたけ, 切り干し大根, 酒かす, 米粉, エソシカ肉の使用を予定しています。

冬休みは、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、様々な行事食を味わう機会がありました。みなさんは、どんな料理を食べましたか。

