

令和7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
14 (水)	ごはん 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,みそ	大根
		砂糖,でん粉	豆腐,鶏肉,豚肉	玉ねぎ
		ごま,砂糖		白菜,人参
15 (木)	あんかけうどん 大豆とごぼうのごまがらめ 白玉入りぜんざい	牛乳	牛乳	
		うどん,砂糖,でん粉	鶏肉,油揚げ,なると	人参,玉ねぎ,小松菜,長ねぎ, 干しいたけ,生姜
		ごま,砂糖,米粉,油	大豆	ごぼう,生姜
		白玉粉,砂糖	小豆	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> この日に使うつぶあんは、ホクレンより無償提供していただきました。 </div>				
16 (金)	七飯産の日 エゾシカチリコンカン 豆腐と王様しいたけスープ りんご	山川牛乳	牛乳	
		米,じゃがいも,油,砂糖	エゾシカ肉,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
19 (月)	ごはん かす汁 さば西京焼き 浅漬け	米	牛乳	
		酒かす	豆腐,油揚げ,みそ,豆乳	大根,ごぼう,人参,つきこんにゃく
		砂糖	さば,みそ	
				白菜,人参
20 (火)	七飯食パン シチュー ロングウインナー(ケチャップ) 蒸しキャベツ/ぶどうゼリー	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,人参
			ウインナー	
		砂糖		キャベツ/ぶどう
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> ウインナーとキャベツは同じ皿にのせてください。 </div>				
21 (水)	ごはん ごまキムチスープ お好み焼き風玉子焼き もやしとわかめのナムル	米	牛乳	
		ごま	豚肉,白みそ,赤みそ	白菜キムチ,大根,人参
		マヨネーズ(エッグケア),砂糖	卵,あおさ	キャベツ
		ごま,ごま油	わかめ	もやし
22 (木)	トマトクリームスパゲッティ 大豆コロッケ 大根とハムのサラダ	牛乳	牛乳	
		スパゲッティ,オリーブオイル,クリーム	ベーコン	玉ねぎ,トマト缶,にんにく
		じゃがいも,パン粉,小麦粉,油,でん粉,砂糖	大豆	玉ねぎ
		マヨネーズ(エッグケア),砂糖,ごま	ハム	大根,人参
23 (金)	ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 さばカレーカツ 人参シリシリー	米	牛乳	
		でん粉	卵,油揚げ,みそ	玉ねぎ,えのきたけ
		小麦粉,パン粉,油	さば	
		ごま,ごま油	ツナ	人参
26 (月)	ごはん わかめとトックのスープ ヤンニョムチキン(3~4個) キャベツとりのりサラダ	米	牛乳	
		トック,でん粉	わかめ,豆腐	えのきたけ,人参,長ねぎ
		でん粉,油,砂糖,ごま油,ごま	鶏肉	にんにく
		ごま,ごま油	もみのり	キャベツ

今月の目標

「給食について知ろう」

「全国学校給食週間」にいろいろな料理について学ぼう!

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26日から30日まで行われています。給食ではいろいろな料理や食べものが出ています。1月の給食を通して、世界各地との食文化のちがいについて知るきっかけとしてほしいと思います。献立表の中のおきだしに注目してみましょう。

日本の行事にちなんだ料理

15日「白玉入りぜんざい」(小正月)
小豆の赤い色は、昔から魔よけの力をもつと考えられ、新たな年の災いを払い、健康を願って食べられてきました。

19日「かす汁」(20日は二十日正月)
酒かすや大根、にんじん、ごぼうなどの根菜には、体を温める力があり、季節の変わり目を乗り切ろうという願いがこめられています。

ご家庭での食事作りの参考に

26日「ヤンニョムチキン」(4人分)のレシピを紹介します。
(から揚げの材料)鶏むね肉200g、酒小さじ1、にんにく・塩・こしょう少々、
でん粉小さじ4、揚げ油適量
(たれの材料)コチジャン・砂糖小さじ1、しょうゆ・酒・ケチャップ小さじ2/3、
みりん・ごま油小さじ1/2、にんにく・白ごま少々
(作り方のポイント)たれの材料は合わせて加熱し、から揚げと絡めて作ります。

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
27 (火)	黒砂糖パン ガーリックスープ キャベツメンチカツ かぼちゃの焼きプリン ④チーズ	小麦粉,黒砂糖	牛乳,卵	
		オリーブオイル	ベーコン	玉ねぎ,大根,人参,にんにく,パセリ
		小麦粉,パン粉,でん粉,油,砂糖	豚肉,鶏肉	キャベツ
		砂糖,クリーム	卵,牛乳	かぼちゃ
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> 七小3年生が考えた料理です。 </div>				
28 (水)	ごはん チキンカレー 人参のココロソテー	牛乳	牛乳	
		米		
		小麦粉,油,バター,じゃがいも	鶏肉,いんげん豆	玉ねぎ,人参,トマト缶,にんにく
		じゃがいも,オリーブオイル,バター,砂糖	ウインナー	人参
29 (木)	酒かすみそラーメン 揚げギョーザ(3個) 白菜のナムル	牛乳	牛乳	
		ラーメン,油,砂糖,ごま,酒かす	豚肉,焼きかまぼこ,白みそ,赤みそ	もやし,人参,長ねぎ,生姜,にんにく
		小麦粉,砂糖,でん粉,油	豚肉	キャベツ,玉ねぎ,にら,生姜
		ごま,砂糖,ごま油		白菜,人参
30 (金)	ごはん キャベツと豆腐のみそ汁 ほっけフライ じゃがいも甘辛バターしょうゆ炒め	米	牛乳	
			豆腐,油揚げ,みそ	キャベツ,人参
		小麦粉,パン粉,油	ほっけ	
		じゃがいも,バター,砂糖	ベーコン	パセリ

※ 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。

月平均栄養価	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-胡萝卜素)	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
771	28.2	25.5	367	2.9	251	0.39	0.53	24	5.1	2.5	



今月の七飯産

米, 豆腐, 油揚げ, 食パン, 牛乳,
王様しいたけ, 酒かす, 米粉, エゾシカ肉,
じゃがいもの使用を予定しています。

シチューなどの調理にも使っています。

道南といえば「くじら汁」



おせち料理
かがみもち



給食では、いろいろな国の料理が出ます。他の国の料理は、日本の料理とどんなちがいがあるでしょうか。まずは他の国の料理はどれか見つけてみましょう。そして、食べる時には味付けのちがいを感じてみてください。

