

令和7年



1月 学校給食予定献立表(東部)



月		火		水		木		金	
献立名		献立名		献立名		献立名		献立名	
材料名		材料名		材料名		材料名		材料名	
○牛乳は毎日つきます。 ○この日にスプーンがつきます。 ○都合により献立が変更となる場合があります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 ○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。 ○小学校のみに提供されるものは㊦、中学校のみに提供されるものには㊧と記載しています。 ○魚には骨が付いている場合もあります。 刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ○今月使用しているもやし・ますは苫小牧産です。		14 黒糖パン ベーコンポトフ 5種の野菜グラタン キャロットナポリタン		15 ごはん お雑煮 今年はおもちの代わりに、白玉団子を入れました いわしの煮付け梅風味 小骨に氣をつけて食べましょう 白菜ののり和え		16 うどん 白だしうどん 男しゃく芋のコロッケ プリン		17 ごはん よしのじる吉野汁 かいたくどん 開拓丼 ごはんにかけて食べましょう あまなつ甘夏フレッシュ	
20 ごはん わかめスープ 揚げしゅうまい(人参) (2個) チンジャオロースー		21 コッペパン カレーシチュー 国産ミートのハンバーグ フルーツみつ豆 安平町産の「黒千石大豆の甘煮」が入っています		22 ごはん なめこのみぞれ汁 雪をイメージして大根おろしを入れました ぶりキャベツメンチカツ ポテトサラダ あじつけ 味付のり		23 スパゲティ イタリアのボローニャで誕生した甘味があって食べやすいスパゲティソースです スパゲティボロネーゼ ブロッコリーのサラダ ミルメーク(ココア味) 牛乳にまぜて飲みましょう		24 ごはん いも団子汁 とまこまいさん 苫小牧産ますのみそ焼き 苫小牧でとれた「ます」です 小骨に氣をつけて食べましょう ひき肉入りひじき煮	
27 ごはん いしる(石川県能登半島で作られる魚)を使ったイカボールが入っています 災害の多かった石川県応援メニューです よくかんで食べましょう ごまみそおでん はるま 春巻き すこやかふりかけ(わかめ)		28 コッペパン だいず 大豆のトマトシチュー チキンナゲット(2個) コールスロー		29 ごはん さんべいじる 三平汁 小骨に氣をつけて食べましょう かぼちゃひき肉フライ もやしとコーンのたまねぎ ドレッシング和え		30 ラーメン とまこまい カレーラーメン 苫小牧市のソウルフード ハッシュポテト		31 ごはん なまお キャベツと生揚げのみそ汁 とうふ 豆腐ひじきハンバーグ きんぴらごぼう げんえん こぶくろ 減塩小袋ソース	

1月24日~30日は、**全国学校給食週間**！

学校給食の始まり

日本で最初に給食が出されたのは明治22年です。

山形県のお寺の中に建てられた**忠愛小学校**で、お弁当を持ってこられない子供のためにお昼ごはんを出したのが始まりです。

献立は、おにぎりや焼き魚、漬物でした。

支援物資による学校給食の再開

第二次世界大戦中、学校給食は実施できず、昭和20年の終戦後も食糧不足で再開できずにいました。

子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年アメリカにある「ララ」という団体から支援物資が送られ、学校給食を再開することができました。

献立は、支援物資の小麦粉を使ったコッペパンや脱脂粉乳、カレーシチューなどでした。

学校給食は教育活動に

現在は食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなどを学ぶための「食育」の役割を担っています。

副菜 主菜 牛乳 汁物 主食 はし

タイムスリップメニュー

カレーラーメン……1965年に苫小牧市内のラーメン店で誕生した、地元の名産です

苫小牧産ますのみそ焼き……苫小牧で獲れたますを使ったみそ味の焼き魚です

三平汁……塩漬けたらやさをを使った北海道の冬の温かい郷土料理です

いも団子汁……北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った、家庭で手軽に作れる郷土料理です

大豆のトマトシチュー……江別市が2007年全国学校給食甲子園で特別賞を受賞した料理です

ごまみそおでん……苫小牧の学校給食で過去に提供されていたメニューをアレンジしてみました

カレーシチュー……1月22日がカレーの日ということもあり、昔、コッペパンと共に提供されていた料理を再現してみました

冬野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。また、「越冬野菜」と呼ばれるその名のとおり、雪の下や土の中、低温貯蔵庫で冬を越した野菜は、寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味を、ぜひ味わってください。

冬が旬の野菜

白菜 大根 ほうれん草 ねぎ

かぶ 春菊 れんこん