



# 1月 学校給食予定献立表(西部・中央部)



月		火		水		木		金		
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	
○牛乳は毎日つきます。28日(木)は牛乳の代わりにショアがつきます。 ○この白に、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。 ○魚には骨がついている場合もあります。 ○刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。 ○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、毎月献立表をご確認をお願いします。 ○小学校のみ提供されるものは、中学校のみ提供されるものにはⓂと記載しています。 ○今月使用している「もやし・しめじ・かじか」は苫小牧産です。 ○じゃが芋は一部厚真産を使用します。(出荷状況による)		<b>ニュージージーランド・ネーピア市姉妹都市締結45周年!</b> 紙の原料であるパルプを輸入するため、ネーピア港と苫小牧港の間に定期船が運航したのをきっかけに交流が始まりました。ネーピア市の代表的な食べ物は、ミートパイや、フィッシュアンドチップス、ラム肉料理があります。 締結45周年を記念して、29日(木)にニュージージーランドの郷土料理「クマラスープ」と、フィッシュアンドチップスのフィッシュ「白身魚フライ」、付け合わせとしてよく食べられる「コールスロー」を提供します。お楽しみに!		<b>14 ごはん</b> お雑煮 おもちの代わりに白玉団子を入れました いわしのみそ煮 小骨に気をつけて食べましょう ブロッコリーのごま和え		<b>15 コッパン</b> ポトフ 照り焼きハンバーグ 鶏肉ときのこのトマト煮		<b>16 ごはん</b> サンラータン かいたくどん開拓丼 ごはんにかけて食べましょう ストロベリーヨーグルト 1月15日は「いちごの日」です		栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 498kcal 23.2g 18.2g 2.5g 中 593kcal 25.9g 14.0g 1.6g 高 660kcal 29.6g 15.4g 1.9g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 593kcal 25.9g 14.0g 1.6g 中 660kcal 29.6g 15.4g 1.9g 高 738kcal 33.7g 17.3g 2.4g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 518kcal 16.1g 14.9g 2.0g 中 562kcal 17.5g 15.4g 2.6g 高 606kcal 18.7g 15.8g 2.7g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 518kcal 16.1g 14.9g 2.0g 中 562kcal 17.5g 15.4g 2.6g 高 606kcal 18.7g 15.8g 2.7g
<b>19 ごはん</b> えのきのみそ汁 たれつき肉団子(2個) いりどり	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 541kcal 21.9g 14.6g 2.0g 中 599kcal 24.2g 15.3g 2.3g 高 652kcal 26.5g 16.0g 2.6g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 541kcal 21.9g 14.6g 2.0g 中 599kcal 24.2g 15.3g 2.3g 高 652kcal 26.5g 16.0g 2.6g	<b>20 うどん</b> かしわうどん ミニ揚げパン(きなこ味) ツナ入り海藻サラダ	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 526kcal 21.7g 17.2g 3.1g 中 587kcal 24.7g 18.0g 3.9g 高 608kcal 26.4g 18.7g 4.4g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 526kcal 21.7g 17.2g 3.1g 中 587kcal 24.7g 18.0g 3.9g 高 608kcal 26.4g 18.7g 4.4g	<b>21 ごはん</b> 鶏と野菜の ちゃんぽんスープ カレー豆腐丼 ごはんにかけて食べましょう	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 511kcal 20.4g 12.9g 1.9g 中 568kcal 23.1g 14.0g 2.5g 高 646kcal 26.8g 15.5g 2.9g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 511kcal 20.4g 12.9g 1.9g 中 568kcal 23.1g 14.0g 2.5g 高 646kcal 26.8g 15.5g 2.9g	<b>22 せわ割りコッパン</b> いももちオニオンスープ 焼きビーフン パンにはさんで食べましょう フルーツキャロットゼリー	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 462kcal 15.3g 12.9g 2.5g 中 534kcal 17.4g 13.9g 3.1g 高 646kcal 20.7g 15.8g 3.7g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 462kcal 15.3g 12.9g 2.5g 中 534kcal 17.4g 13.9g 3.1g 高 646kcal 20.7g 15.8g 3.7g	<b>23 ごはん</b> わかめスープ 春巻き 四色和え かつおふりかけ	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 518kcal 16.1g 14.9g 2.0g 中 562kcal 17.5g 15.4g 2.6g 高 606kcal 18.7g 15.8g 2.7g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 518kcal 16.1g 14.9g 2.0g 中 562kcal 17.5g 15.4g 2.6g 高 606kcal 18.7g 15.8g 2.7g	
<b>26 ごはん(さくら米)</b> 鬼子蔵汁 さんましょうが煮 白菜と小松菜のゆば和え	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 523kcal 20.5g 15.4g 1.6g 中 576kcal 22.5g 16.3g 1.9g 高 629kcal 24.2g 17.1g 2.2g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 523kcal 20.5g 15.4g 1.6g 中 576kcal 22.5g 16.3g 1.9g 高 629kcal 24.2g 17.1g 2.2g	<b>27 ラーメン</b> とまこまいカレーラーメン ポークしゅうまい(2個) ハスカップゼリー	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 667kcal 25.4g 19.8g 3.8g 中 763kcal 29.1g 21.9g 4.5g 高 801kcal 30.8g 24.0g 5.2g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 667kcal 25.4g 19.8g 3.8g 中 763kcal 29.1g 21.9g 4.5g 高 801kcal 30.8g 24.0g 5.2g	<b>28 ごはん(さくら米)</b> かじか汁 チキン和风カツ ごぼうサラダ ジョアブレン すこやかふりかけ(わかめ)	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 562kcal 21.6g 12.5g 1.9g 中 625kcal 24.1g 13.7g 2.2g 高 684kcal 26.6g 14.8g 2.4g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 562kcal 21.6g 12.5g 1.9g 中 625kcal 24.1g 13.7g 2.2g 高 684kcal 26.6g 14.8g 2.4g	<b>29 黒糖パン</b> クマラスープ 白身魚フライ 小骨に気をつけて食べましょう コールスロー	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 523kcal 19.7g 20.4g 2.5g 中 609kcal 22.1g 22.8g 3.0g 高 730kcal 25.7g 25.3g 3.5g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 523kcal 19.7g 20.4g 2.5g 中 609kcal 22.1g 22.8g 3.0g 高 730kcal 25.7g 25.3g 3.5g	<b>30 ごはん(さくら米)</b> クイッティオスープ コスタリカライス ごはんにかけて食べましょう	栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 493kcal 20.7g 11.4g 2.0g 中 557kcal 23.9g 12.2g 2.1g 高 629kcal 27.5g 13.3g 2.5g 栄養価 エネルギー たばくしつ・しばう・えんぶん 低 493kcal 20.7g 11.4g 2.0g 中 557kcal 23.9g 12.2g 2.1g 高 629kcal 27.5g 13.3g 2.5g	

## せん くに がっ こう きゅうしょく しゅう かん 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることが目的です。毎日食べている給食について、この機会に考えてみましょう。

①昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。

②そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大ささだったといえます。

③この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。

④12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

## せん くに がっ こう きゅうしょく しゅう かん 全国学校給食週間にちなみ、苫小牧や姉妹都市のメニューが登場!

とまこまいカレーラーメン … 1965年に苫小牧市内のラーメン店で誕生した地元の味です。(100年フードに認定)

かじか汁 … 苫小牧でとれたかじかを使った汁物です。かじか汁は別名「鍋こわし」と呼ばれますがこれはあまりのおいしさに、鍋の底までかきまわし、ついには鍋をこわしてしまおうということから由来します。

ハスカップゼリー … ハスカップは苫小牧の市の木の花で、以前は厚真原野に多く自生していました。

さくら米 … 地域のブランド米で、ななつぼしの中でも最高品質のお米です。

鬼子蔵汁 … 日光市川治地域の郷土料理で、鬼子蔵さんがこの汁物を、病気の妻に食べさせたところ治癒したという伝説の料理です。

白菜と小松菜のゆば和え … 「ゆば」は日光の山中で修行する人たちの重要なたんぱく源でしたが、庶民にも広がって今日まで食べられています。

クマラスープ … ニュージージーランドの郷土料理。さつまいもを使ったポタージュで、カレー粉を入れるのが特徴です。ニュージージーランドのマオリ族の言葉でクマラ=さつまいもです。

白身魚フライ … ニュージージーランドの定番料理に「フィッシュアンドチップス」があります。イギリスからの移民により伝わった料理で、白身魚とじゃが芋を油で揚げたものです。

タイムスリップメニュー … コスタリカライス … 7年ぶりに登場!コスタリカの家庭料理をイメージした豆が入った料理です。