令和６年度　　　　　　　　　　　　　　　　　　北空知圏学校給食センター

1月　学校給食献立表

おせち料理の願いを知ろう！

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー（kcal）	647	801
たんぱくしつ（g）	24.7	29.3
しぼう（g）	22.7	25.7
えんぶん（g）	3.2	3.9

牛乳は毎日付きます。
*スプーンは、マークのある日のみ付いています。
*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎給食費は食材料のみに賄われています。
忘れずに納入しましょう。

◎今月（こんげつ）の地場産物（じばさんぶつ）

- ◆北竜産（ほくりゅうさん）ななつぼし
- ◆トマトケチャップ　◆トマトジュース
- ◆てづくりみそ　◆フリルレタス
- ◆さつまいも　◆ながいも
- ◆せっちゅうしいたけ　◆むらさきくろまい
- ◆くろせんごくだいず　◆だいず

知っていますか　1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

七草がゆ

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

鏡開き

神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

小正月

昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

日	エネルギー（小／中）	献立名	材料名
15（水）	612／864	背割りコッペパン	道産小麦　スキムミルク
		コンソメスープ	マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ
		フランクフルトのケチャップかけ（スプーン）	フランクフルト ケチャップ さんおんとう
		ツナサラダ	まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ
16（木）	730／864	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		いもだんごじる	じゃがいも とりにく にんじん だいこん ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら
		ぶりフライ（スプーン・魚）	ぶり パンこ こめあぶら
		れんこんのきんぴら	ぶたにく さんおんとう れんこん にんじん つきこんにゃく えだまめ しょうゆ かつおだし ごま こめあぶら
17（金）	665／824	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		サンラータン	ぶたにく たまご とうふ たけのこ しいたけ こまつな にんじん はるさめ とりがらスープ しょうが にんにく しょうゆ 酢(す) ごまあぶら でんぷん
		あげぎょうざ（2こ）	とりにく ぶたにく キャベツ たまねぎ にら こむぎこ こめあぶら
		はるさめサラダ	はるさめ とりにく にんじん キャベツ きゅうり 酢(す) さんおんとう しょうゆ ごまあぶら
20（月）	666／804	とうもろこしごはん	精白米(北竜産ななつぼし) とうもろこし
		やさいスープ	ウインナー にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ パセリ コンソメ
		チキンピカタ（スプーン）	とりにく たまご パンこ
		フルーツゼリー	もも りんご みかん ぶどう とうにゅう
21（火）	648／774	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		あつあげとキャベツのみそしる	あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと
		さばみそに（スプーン・魚）	さば みそ さとう
		だいこんのそぼろに	ぶたにく だいこん たまねぎ しめじ にんじん えだまめ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぷん
22（水）	620／700	パックうどん	道産小麦
		カレーうどん	ぶたにく にんじん たまねぎ ながねぎ あぶらあげ しいたけ なると こめあぶら カレールウ しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおのもと
		チーズフォンデュコロッケ	チーズ じゃがいも パンこ こめあぶら
		もやしのごまドレッシングあえ	もやし きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング(ごま) マヨネーズ
23（木）	586／711	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		はるさめスープ	ベーコン はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ ちゅうかだし しょうゆ
		チヂミ	にんじん たまねぎ こめこ とうふ しょうゆ
		ぶたにくとやさいのあまからいため	ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン れんこん しょうゆ にんにく こめあぶら ほんみりん さんおんとう
24（金）	699／848	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにゃく しいたけ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら
		イカメンチ	イカ たまねぎ にんじん ながねぎ パンこ こめあぶら
		ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ
27（月）	604／732	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		ながいものみそしる	ながいも ながねぎ わかめ てづくりみそ かつおのもと
		ひじきはるまき（スプーン）	たけのこ にんじん ひじき ぶたにく こむぎこ しょうゆ こめあぶら
		くろせんごくだいずいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく くろせんごくだいず テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぷん しょうゆ こめあぶら
28（火）	616／747	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		どさんこじる	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら バター かつおだし こんぶだし さんおんとう
		にしんのしょうがに（スプーン・魚）	にしん しょうが さとう
		はるさめのいためもの	はるさめ ぶたにく にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース
29（水）	752／973	コッペパン	道産小麦　スキムミルク
		さつまいものクリームシチュー	とりにく さつまいも はくさい にんじん たまねぎ しめじ なまクリーム スキムミルク クリームシチューのもと バター
		ほうれんそうオムレツ（スプーン）	ほうれんそう たまご
		チリコンカン	だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ベーコン マッシュルーム トマト ケチャップ トウバンジャン こめあぶら
30（木）	622／792	むらさきごはん	精白米（北竜産ななつぼし） 黒米（深川産）
		レタスとせっちゅうしいたけのスープ	フリルレタス せっちゅうしいたけ にんじん ちゅうかだし
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく たまねぎ しょうゆ さんおんとう ほんみりん でんぷん
		マカロニのケチャップいため	マカロニ ハム たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ さんおんとう こめあぶら
31（金）	600／785	ごはん	精白米（北竜産ななつぼし）
		かみなりじる	とうふ つきこんにゃく ごぼう にんじん あぶらあげ しいたけ てづくりみそ かつおだし こめあぶら ごまあぶら
		チキンみそカツ	とりにく みそ パンこ こめあぶら
		カレーあじのにくじゃが	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき えだまめ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし カレールウ こめあぶら

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてください

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。