

たのしいきゅうしょく1月



令和4年1月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
17 ちゅうがっこう 中学校 ごはん 洋風おでん ハンバーグの ホワイトソースかけ スライスチーズ	18 ちゅうがっこう 中学校 みそ 味噌ラーメン (美高ラーメン) オホーツクの 塩むすび ぶどうゼリー	19 ちゅうがっこう 中学校 なめし 菜飯ごはん いも とうふ 芋と豆腐の味噌汁 あつや たまご 厚焼き玉子 みそ 味噌マヨサラダ	20 ごはん もやしの味噌汁 しろみ ぎかな 白身魚フライ/ソース ちくげんに 筑前煮	21 びほろあんぱん /ミニクワッサン 洋風スープ チリコンカン みかんゼリー
24 カレーライス ふくじんづけ 福神漬 ソフールヨーグルト (イチゴ味)	25 わふう 和風スパゲティ ポテトサラダ ミニカップマフィン ミルメーク	26 ワカメごはん キャベツの味噌汁 にくだんご 肉団子(2個) だいこん 大根のそぼろ煮	27 ごはん とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げの味噌汁 ポテトコロッケ/ソース わふう 和風サラダ	28 バーガーパン はくさい 白菜のスープ オムレツ しょうこ ちゅうこ (小1個・中2個) ひき肉のカレー炒め
31 ごはん ちゅうか 中華スープ タコdeたこ焼き まーぼーとうふ 麻婆豆腐	<p>今年もたくさん 食ベタイガ〜!</p>		えいようか へいきんち 栄養価平均値 しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校 エネルギー (kcal) 661 / 811 たんぱく質 (g) 26.4 / 31.6 脂質 (g) 26.8 / 32.6 食塩相当量 (g) 1.66 / 2.37	

新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。
 小学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は26日です。
 18日は、『美高ラーメン』を使用します。

給食を食べる前に

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!



冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやゆび親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他（調味料）	エネルギー
17	牛乳、生クリーム、ウインナー 昆布、チーズ、うずらの卵、鶏肉、豚肉	米、角こんにやく 無塩バター	大根、人参、玉ねぎ、きのこミックス マッシュルーム	コンソメ、だし、カレー粉 クリームポタージュ、パジャメルソース	中 820
18	牛乳、豚肉、なると巻	美高ラーメン、小麦 米、ぶどうゼリー	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳	からスープ、味噌ラーメンタレ オホーツクの塩	中 892
19	牛乳、豆腐、卵、竹輪	米、芋、マヨネーズ 砂糖	人参、白菜、大根、きゅうり	菜飯の素、味噌、だし	中 763
20	牛乳、油揚げ、ホキ 鶏肉	米、小麦、つきこんにやく 砂糖、油	人参、長ねぎ、もやし、しいたけ ごぼう、たけのこ	味噌、だし、ソース 醤油、酒、本みりん	小 631 中 775
21	牛乳、豚肉、大豆	びほろあんぱん、小麦、砂糖 ミカワツツ、みかんゼリー	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ ピーマン、にんにく、パセリ	からスープ、コンソメ、ソース 沖縄の塩、胡椒、ケチャップ、チリソース	小 651 中 759
24	牛乳、豚肉、生クリーム ソフールヨーグルト	米、芋	人参、玉ねぎ、福神漬	カレールウ、ブルーベリーレ ソース	小 739 中 881
25	牛乳、鶏肉	スパゲティ、小麦、芋、砂糖 オリーブ油、マヨネーズ、ミルメーク	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ	塩たれ、コンソメ、醤油	小 674 中 767
26	牛乳、ワカメ、豚肉 鶏肉	米、砂糖、澱粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、枝豆	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 674 中 815
27	牛乳、油揚げ、豆腐 ハム	米、芋、油	人参、長ねぎ、きゅうり、キャベツ	味噌、だし、ドレッシング	小 659 中 805
28	牛乳、卵、豚肉	パン、小麦、砂糖	白菜、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ ピーマン、トマト	からスープ、コンソメ、トマトピューレ ソース、カレールウ、沖縄の塩、醤油、胡椒	小 649 中 885
31	牛乳、タコ、豚肉、豆腐	米、小麦、砂糖、澱粉	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし 玉ねぎ、にんにく、生姜	ジャンタン、からスープ、オイスターソース、豆板醤 コンソメ、テンメンジャン、醤油、本みりん	小 616 中 763

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

～ 1月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも メン（小麦粉） 玉ねぎ	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 人参、ごぼう、しいたけ、もやし	生姜、ピーマン、きゅうり、大根 キャベツ、チンゲン菜、長ねぎ 白菜、ほうれん草



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。

きょうど

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり（おむすび）は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き（新潟県）

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。



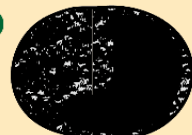
めはりずし（和歌山県）

高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。



ばくだんおにぎり（島根県）

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)