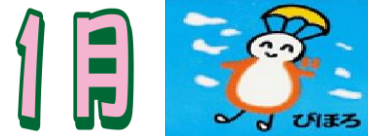


# たのしいきゅうしょく1月



令和5年1月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
16 ごはん 豚汁 さばの味噌煮 枝豆サラダ	17 ごちうどん たまご 玉子ロール かにかい 果物入りみかんゼリー ミルメーク	18 ごはん ほうれん草の味噌汁 やきま 焼春巻き しょうこ・ちゅうこ (小1個・中2個) まぼとうふ 麻婆豆腐	19 チキンカレー トンカツ フルーツの クリームチーズあえ	20 かぼちゃパン ごちうりトマトスープ あます 甘酢だれチキン(2個) ジャーマンポテト
23 みそ 味噌そぼろ丼 やさい 野菜スープ たいこん 大根サラダ	24 とんこつ 豚骨ラーメン ショーロンポー(2個) ぎょうざ 餃子のタレ ちゅうか 中華サラダ	25 ごはん とり 鶏しんじょうのスープ さばの塩焼き ぶた 豚ひき肉と にもの こんにゃくの煮物	26 ごはん たまご 玉ねぎと小松菜の味噌汁 エピカツ/ソース とり 鶏キムチ豆腐	27 <b>びほろあんぱん</b> はいが 胚芽ロールパン ようふうしらたま 洋風白玉汁 ハンバーグの ホワイトソースかけ たまご 玉子サラダ
30 ごはん ベビーホタテ入り カレースープ煮 グリルチキン さんしょく 三色ゼリーの ヨーグルトあえ	31 わふう 和風サブゲティ トマトグラタン ポテトサラダ	2023年 令和5年 	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) 680 / 826 たんぱく質 (g) 28.4 / 33.6 脂質 (g) 26.1 / 32.6 食塩相当量 (g) 1.73 / 2.33	

ノ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るため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。  
 ノ学校からのお知らせをご確認ください。ノ牛乳は毎日つきます。ノ給食費の納入期限は、26日です。  
 ノ17日・24日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

## (株)美幌アグリ 町産「玉ねぎ」

(株)美幌アグリ  
の佐久間様よりいただいた美幌町産玉ねぎを給食に使用しています。



1月27日(金)は

## びほろあんぱん!

地元食材が味わえる

「主力の1品」です!

味わって食べようね。



## ふゆ や さい あま 冬の野菜は甘い!?

ふゆ しゆん や さい さむ こお さいぼう  
冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に  
とう たくわ あま かん ゆき  
「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がた  
ふ ちいさ えつとう や さい  
くさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に  
しゅうかく や さい っ ゆき なか ぼ  
収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保  
ぞん ほうほう さむ や さい あま み  
存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま  
み 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、ぜひ味わってみてください。

## 今年(ことし)はうさぎ年(とし)


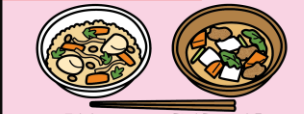


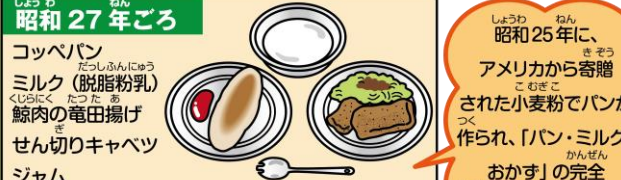



うさぎのように野菜を  
モリモリ食べよう!

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
16	牛乳、豚肉、豆腐、さば ハム	米、つきこんにゃく、芋 水あめ、でんぷん	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ 生姜、もやし、枝豆	だし、味噌、ドレッシング	小 648 中 801
17	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵	ミルク、うどん、小麦 みかんゼリー	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、大根	だし、本みりん、醤油 そばつゆ	小 709 中 806
18	牛乳、油揚げ、鶏肉 豚肉、豆腐	米、小麦、ごま、でんぷん ビート含蜜糖	ほうれん草、人参、えのきたけ、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、生姜	味噌、だし、オイスターソース、本みりん、醤油 からスープ、トマト、豆板醤	小 637 中 820
19	牛乳、鶏肉、豚肉、生クリーム クリームチーズ、ヨーグルト	米、カット芋、小麦、パン粉 あまおうゼリー、ビート含蜜糖、はちみつ	人参、玉ねぎ、ブルーベリー、みかん、パイナップル	カレールウ	小 772 中 916
20	牛乳、ウインナー、鶏肉 ベーコン、大豆	かぼちゃパン、小麦、雑穀 オリーブ油、無塩バター、芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、パセリ	からスープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒	小 695 中 853
23	牛乳、ベーコン、高野豆腐 豚肉、ひじき、茎ワカメ	米、ビート含蜜糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜、枝豆 大根、きゅうり	コンソメ、沖縄の塩、醤油 清酒、本みりん、味噌、ドレッシング	小 633 中 837
24	牛乳、チャーシュー なると巻、豚肉	ラーメン、小麦、ごま 春雨	キャベツ、長ねぎ、もやし、人参、筍、椎茸 木耳、コーン、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎ	からスープ、ラーメンスープ ドレッシング、オイスターソース	小 697 中 811
25	牛乳、鶏肉、豚肉、さば 卵	米、つきこんにゃく、ごま油 ビート含蜜糖、やまいも	人参、白菜、チンゲン菜、長ねぎ、生姜 えのきたけ、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ	醤油、本みりん、だし 沖縄の塩、清酒	小 661 中 809
26	牛乳、油揚げ、卵、エビ イカ、鶏肉、豆腐	米、小麦、ビート含蜜糖 ごま油、パン粉	小松菜、人参、玉ねぎ、もやし、白菜 長ねぎ、にんにく	味噌、だし、ソース、清酒 キムチの素、醤油	小 631 中 823
27	牛乳、卵、鶏肉、豚肉 なると巻、生クリーム	びほろあんぱん、胚芽ロール 小麦、白玉、無塩バター	人参、ほうれん草、白菜、玉ねぎ きのこミックス、マッシュルーム	ジャンタン、コンソメ、胡椒、クリームポタージュ、沖縄の塩 からスープ、清酒、醤油、バジマルソース	小 771 中 825
30	牛乳、ホタテ、豚肉、鶏肉 うずら卵、卵、ヨーグルト、生クリーム	米、無塩バター、三色ゼリー みかんゼリー、ナタデココ、ビート含蜜糖	人参、キャベツ、玉ねぎ	カレールウ、本みりん コンソメ、醤油	小 671 中 809
31	牛乳、鶏肉、卵、おから	スパゲティ、オリーブ油 芋、米粉	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸 トマト	塩たれ、コンソメ、醤油	小 639 中 805

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

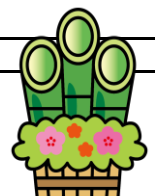
1月24日～30日は、**全国学校給食週間!** **学校給食について知ろう!**

<b>明治 22 年ごろ</b>  おにぎり 塩ザケ 漬物	<b>大正 12 年ごろ</b>  五色ごはん 栄養みそ汁	<b>昭和 17 年ごろ</b>  すいとんのみそ汁
<b>昭和 22 年ごろ</b>  ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	<b>昭和 27 年ごろ</b>  コッパパン ミルク（脱脂粉乳） 鰹肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム	昭和 25 年、 アメリカから奇贈 された小麦粉でパンが 作られ、「パン・ミルク・ おかず」の完全 給食が始まりました。
<b>昭和 40 年ごろ</b>  ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	<b>昭和 51 年ごろ</b>  カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵	昭和 30 年代後半には脱脂 粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、 コッパパン以外のパンやソフトめん など、主食の種類が増えてきました。 米飯が正式に導入されたのは 昭和 51 年のことです。

がっこうきゅうしょく やまががけん つるおかし てら  
 学校給食は、山形県鶴岡市のお寺  
 の中に建てられた忠愛小学校が 発  
 祥とされてます。貧しい家庭の子  
 どもの栄養を改善しようと坊さんが  
 おにぎり□等を用意し栄養改善した  
 ことがきっかけで、各地へ給食が広  
 まりました。昔はパンが主流で、牛  
 乳ではなく脱脂粉乳でした。今で  
 は、和食文化や「いただきます」等  
 の礼儀が、世界に誇る学校給食へ  
 成長しています。美幌の給食も負け  
 ずに地元食材の素晴らしさを伝えて  
 いきますね!

～ 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
メン（小麦粉） ビート含蜜糖 じゃがいも、玉ねぎ	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 チンゲン菜、しいたけ、もやし、長ねぎ ピーマン、ごぼう、小松菜	生姜 きゅうり、大根 人参、キャベツ、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申し上げます。