

# たのしいきゅうしょく1月



としょかん  
図書館  
キャラク  
ター  
トモビー！

令和7年1月の献立



美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
 ～あけましておめでとうございます～ 今年度も、残すところあと3か月と になりました。引き続き地元食材を 取り入れた安心安全な給食作りに つとめていきたいと思ひます。 今年もよろしくお願いいたします。 	塩ラーメン 焼き春巻き カットみかんゼリー	鶏にら丼 豆腐と油揚げの味噌汁 茎ワカメサラダ	和風スパゲティ チキンナゲット (小2個・中3個)/ケチャップ あわせるゼリー (あまおういちご)	カレーライス 香味塩キャベツサラダ
ごはん 玉ねぎの味噌汁 厚焼きたまご 麻婆豆腐	塩ラーメン 焼き春巻き カットみかんゼリー	鶏にら丼 豆腐と油揚げの味噌汁 茎ワカメサラダ	ごはん 豚汁 ホッケフライ/ソース 野菜のピリ辛炒め	バーガーパン 野菜スープ ハンバーグの ケチャップソースがけ キャベツとコーンのサラダ
ごはん 肉団子のスープ 焼き餃子(2個) /餃子のタレ 豚肉とキャベツの ごま味噌炒め	トマトとベーコンの スパゲティ 若鶏炭火焼き アロエヨーグルト和え 僕の骨に気をつけてね	ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの味噌煮 大豆とごぼうの煮物	ごはん たもぎだけの味噌汁 ユーリンチー いかと野菜の オイスターソース炒め	ソフトフランスパン /いちごジャム ブラウンシチュー ベーコンエッグ ダイスチーズと 白菜のサラダ

がっこうぎょうじ へんこう ばあい ていきょうび こんだてないよう か ぎゅうにゅう まいにち  
 ♪学校行事が変更となる場合があるため提供日や献立内容が変わることがあります。♪牛乳は毎日つきます。

にち びほろちょう さんゆうさんぎょう こむぎ びほろさん しゅう きゅうしょくひ のうにゅうぎん にち  
 ♪21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。♪給食費の納入期限は、27日です。

れいわ ねんど きゅうしょくひ ねあ ぐわ べっし し こんぐん ちよう けいさい  
 ♪令和7年度から給食費を値上げします。詳しくは別紙のお知らせをご覧ください。町ホームページでも掲載しています。こちら→



## 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**そのまま食べられる 非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える 日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の 持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

**1人1日3リットル**

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

## 阪神・淡路大震災から30年

へいせいねん がつごち はんしん あわじだいしんさいはっせい  
 平成7年1月17日、阪神・淡路大震災が発生

しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを

支えたのは、ボランティアによって届けられた

炊き出しの『おむすび』だそうです。

さくねん かんじつはっせい れいいわねん のとはんとう じしん  
 昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が

記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で

大きな災害が頻発しています。災害発生直後は

支援が届かないということを前提に、一人ひとりが

自分の命は自分で守ることを意識し、

普段から備えをしっかりと

しておくことが大切です。



日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	1杯分 - (小)	1杯分 - (中)
16 木	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ	624 kcal	784 kcal
	チキンナゲット/ケチャップ		鶏肉,大豆	でん粉,小麦粉,砂糖	ケチャップ		
	合わせるゼリー（あまおういちご）			あまおういちごゼリー,ブルーベリーゼリー,ナタデココ			
17 金	カレーライス	○	豚肉	米,サッシー,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーン	705 kcal	891 kcal
	香味塩キャベツサラダ		ハム	中華ドレッシング	キャベツ,もやし,人参		
20 月	ごはん	○		米		652 kcal	800 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	厚焼きだまご		鶏卵,	砂糖,植物油脂			
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	上白糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
21 火	塩ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,長ねぎ,もやし	668 kcal	840 kcal
	焼き春巻き		オイスターソース	小麦粉,はるさめ,ごま油,植物油脂,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,人参,ねぎ		
	カットみかんゼリー			みかんゼリー			
22 水	鶏にら丼	○	鶏肉	米,上白糖,ごま油,でん粉,サラダ油	にんにく,しょうが,にら	590 kcal	752 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	荳ワカメサラダ		荳わかめ	中華ドレッシング	白菜,人参		
23 木	ごはん	○		米		645 kcal	764 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,味噌	サッシー,つきこん	人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが		
	ホッケフライ/ソース		ホッケ	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	野菜のピリ辛炒め			上白糖	だけのこ,人参,こまつな,もやし		
24 金	バーガーパン	○		バーガーパン		664 kcal	753 kcal
	野菜スープ		ウインナー,高野豆腐		人参,玉ねぎ,長ねぎ,ほうれん草		
	ハンバーグのケチャップソースかけ		鶏肉,豚肉	上白糖	トマト,ケチャップ,にんにく,生姜		
	キャベツとコーンのサラダ		ハム	コーンクリーミードレッシング	きゅうり,キャベツ,人参,コーン		
27 月	ごはん	○		米		705 kcal	860 kcal
	肉団子のスープ		鶏肉,豚脂	パン粉,でん粉,大豆油,砂糖	人参,ごぼう,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが		
	焼き餃子/餃子のタレ		鶏肉,豚肉,オイスターソース	でん粉,米粉,ごま油,サラダ油	キャベツ,玉ねぎ,にら		
	豚肉とキャベツのごま味噌炒め		豚肉,味噌	上白糖,白ごま,ごま油	キャベツ,人参,玉ねぎ,しょうが		
28 火	トマトとベーコンのスパゲティ	○	鶏肉,ベーコン	スパゲティ,上白糖,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,ぶなしめじ,にんにく,トマト,ケチャップ	729 kcal	869 kcal
	若鶏炭火焼き		鶏肉	でん粉,砂糖,植物油脂			
	アロエヨーグルト和え		ヨーグルト	みかんゼリー,上白糖	アロエ		
29 水	ごはん	○		米		633 kcal	762 kcal
	ほうれん草の味噌汁		油揚げ,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ,えのきだけ		
	さば味噌煮		さば,みそ	でん粉,砂糖			
	大豆とごぼうの煮物		豚肉,大豆	上白糖	人参,ごぼう,しょうが		
30 木	ごはん	○		米		673 kcal	786 kcal
	たまごだけの味噌汁		木綿豆腐,味噌		たまご茸,人参,長ねぎ		
	ユーリンチー		鶏肉	キャノーラ油,上白糖,ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく		
	いかと野菜のオイスターソース炒め		いか,オイスターソース	上白糖,サラダ油	人参,チンゲン菜,玉ねぎ		
31 金	ソフトフランスパン/いちごジャム	○		ソフトフランスパン,いちごジャム		612 kcal	741 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	サッシー	玉ねぎ,ぶなしめじ,人参		
	ベーコンエッグ		鶏卵,ベーコン	砂糖,植物油脂,でん粉			
	ダイスチーズと白菜のサラダ		ハム,チーズ	コールスロードレッシング	白菜,人参,きゅうり		

～ 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
麺(小麦) サッシー 玉ねぎ	精米,パン(小麦),味噌,醤油 豚肉,鶏肉 ごぼう,もやし 豆腐,油揚げ,コーン	キャベツ,ほうれん草,チンゲン菜 長ねぎ,ピーマン,白菜,小松菜 大根,にら,生姜,にんにく 人参,きゅうり

※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。御理解のほどよろしくお願いします。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



だのしいきゅうしょう  
 くのデータ版は左  
 のQRコードからご  
 覧いただけます。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	661	800
たんぱく質(g)	25.2	30.2
脂質(g)	21.7	24.8
食塩相当量(g)	2.7	3.4