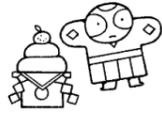


# 1月のよていいこんだて



給食費口座振替日：1月27日（月）

令和6年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
平均 / kcal	14 618 / 710 kcal	15 570 / 727 kcal	16 729 / 874 kcal	17 647 / 712 kcal
小学校中学年/中学生 エネルギー 650kcal / 778kcal たんぱく質 24.8g / 29.6g 脂質 20.4g / 23.9g	ごはん ★ <b>ホイコーロー丼</b> マロニースープ	黒砂糖パン ★ <b>白菜スープ</b> ★ <b>鶏肉とポテトのチリソース煮</b> みかん	持参おにぎり ★ <b>スープスパゲティ</b> ★ <b>マゼドアンサラダ</b>	ごはん 大根のみそ汁 さばの生姜煮 しらたきのツルツル炒め
主に体をつくる	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 油揚げ さばの生姜煮 ベーコン
主に体を動かす	ごはん 油 三温糖 でんぷん ごま油 マロニー	黒砂糖パン じゃがいも 油 三温糖	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ	ごはん 白滝 油 三温糖 ごま油
体の調子を整える	椎茸 はくさい にんじん ながねぎ きゃべつ ビーマン しょうが	にんじん たまねぎ はくさい ビーマン しょうが みかん	にんじん 玉ねぎ きゃべつ しめじ 枝豆 コーン	だいこん にんじん 小松菜 もやし コーン
20 581 / 751 kcal	21 663 / 777 kcal	22 615 / 791 kcal	23 727 / 840 kcal	24 746 / 878 kcal
バーガーパン ★ キャロットスープ ★ 照焼ハンバーグ ★ キャベツとコーンのソテー	ごはん 雑煮 ★ <b>鮭の塩焼き</b> 白菜のおかか炒め	バターロールパン ★ 冬野菜ときのこのスープ イカメンチカツ マヨおかかサラダ	持参おにぎり ★ <b>みそラーメン</b> ★ 春巻き ★ 大根のうまみ昆布漬け	ごはん ★ <b>チキンカレー</b> ★ <b>みかんゼリー和え</b>
牛乳 豆乳 ベーコン ハンバーグ	牛乳 鶏肉 つと 鮭 さば節	牛乳 ベーコン イカメンチカツ さば節	牛乳 豚肉 きくらげ 春巻き 昆布	牛乳 鶏肉 生クリーム
バーガーパン 小麦粉 バター 三温糖 でんぷん オリーブ油	ごはん もち 油 ごま	バターロールパン 油 エッグゲアマヨネーズ	ラーメン 油 ごま油 ごま	ごはん じゃがいも 三温糖 油 みかんゼリー
にんじん たまねぎ きゃべつ コーン	椎茸 ごぼう だいこん はくさい にんじん ながねぎ	だいこん はくさい ながねぎ しめじ えのき もやし ビーマン にんじん コーン	たまねぎ にんじん コーン メンマ ながねぎ だいこん	たまねぎ にんじん しょうが パイナップル みかん 桃
27 581 / 700 kcal	28 648 / 752 kcal	29 666 / 824 kcal	30 647 / 784 kcal	31 666 / 777 kcal
スライスパン ★ <b>ポテトスープ</b> ★ <b>豚肉と大豆のトマト煮込み</b> つぶあん	ごはん いもだんごの味噌汁 ★ <b>トンジスキャン</b>	★ <b>斜里産春よ恋コッペパン</b> ★ <b>カレーシチュー</b> ほうれん草オムレツ ★ <b>野菜サラダ</b>	持参おにぎり ★ <b>ちゃんこうどん</b> ★ <b>塩肉じゃが</b>	ピビンバ ★ <b>玉ねぎの味噌汁</b> ★ <b>ピビンバ（肉そぼろ）</b> ★ <b>ピビンバ（3色ナムル）</b>
牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 油揚げ 豚肉	牛乳 豚肉 生クリーム オムレツ	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 豚肉 大豆ミート 高野豆腐 焼き豆腐 油揚げ わかめ 油揚げ
スライスパン じゃがいも オリーブ油 つぶあん	ごはん いもち 三温糖 はちみつ 油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 油	うどん じゃがいも 油 三温糖	ごはん 油 三温糖 ごま油
玉ねぎ にんじん セロリ トマト	にんじん しめじ ながねぎ たまねぎ しょうが にら	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな	だいこん にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ いんげん	メンマ ながねぎ しょうが にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ

※牛乳は毎日つきます。※箸は清潔なものを持参してください。

☞マークの日は、スプーンがつきます。

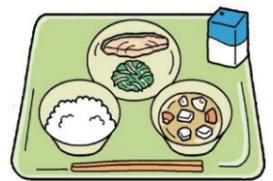
※献立は、物資等の都合により連絡なしで変更することがあります。

※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。該当日の2日前までに各学校にお申し出ください。

★がついているメニューには斜里産食材を使用しています。「太字」は新メニューです。

1月24日から30日は

## 全校学校給食週間



日本の学校給食は、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、  
貧困児を救うためのものでした。

### 学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんきゃべつ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



# 給食だより



令和7年1月  
斜里町学校給食センター  
( TEL 0152 - 23 - 2548 )

みなさんは、料理などに使われる“砂糖”は何からできているか知っていますか？斜里でも盛んに生産されている“てん菜”から作られています。今回は、てん菜がどんな植物なのか紹介します！

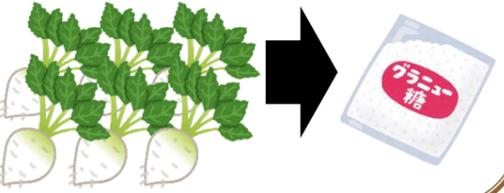
見た目がカブやダイコンのように見えることから「サトウダイコン」とよばれていますが、ホウレンソウのなかまです。



てん菜から砂糖を作る製糖工場は北海道に8箇所あります。そのうちの1つが斜里町にあります。



重さは約1kg。6kgのてん菜から1kgの砂糖が作られます。



斜里町は収穫量  
全国第5位  
※R4年

糖分をしぼりとった残りかすは、「ビートパルプ」と呼ばれ、家畜のエサとして使われています。



27日は、北海道からつぶあんの無償提供があります！スライspanに、お好みであんこをはさんで、「セルフアンパン」にして食べてくださいね♪

砂糖は、体のエネルギー源になり、私たちの食生活に欠かすことができないものですが、取りすぎると肥満や虫歯などの原因になります。1日20gを目安にし、取りすぎに注意しましょう。

## 給食メニュー紹介

21日・・・お正月といえば、お雑煮ですね。お雑煮は日本の伝統食の1つです。



28日・・・学校給食週間にちなんで、北海道の郷土料理である「いもだんご」とジンギスカンを豚肉でアレンジした、「トンジスカン」が出ます。トンジスカンは新メニューですよ。お楽しみに♪



## 今月の使用予定食材 ※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ 鮭・片栗粉	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸 ベーコン・ごぼう・枝豆 大豆・もやし・いんげん コーン・つぶあん・しめじ えのきたけ・いももち	にら・にんじん・きゃべつ はくさい・だいこん・ピーマン ながねぎ・こまつな・ ほうれんそう・みかん みかん缶・もも缶	韓国：わかめ 中国：メンマ インドネシア：パイン缶