

# 給食だより



## 行事食（1月：おせち料理）

行事食とは、昔から受け継がれている特別な食べ物や食事のことをいいます。行事食を大切に、1年を健康に過ごしましょう。

**伊達巻き** 巻物に似た形から、文化、学問、教養をもつことを願ったといわれています。

**こぶ巻き** 『喜ぶ』の言葉にかけた縁起物です。昔は祝儀に用いられました。

**かずのこ** にしんの卵で、数が多いことから子孫繁栄の願いが込められています。

**【おせち料理】**

**えび** えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

**黒豆** まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いが込められています。

**田づくり** 田んぼに小さいわしの肥料をまいたことから田づくりと呼ばれ、豊作を願います。

## 1がつのよていこんだてひょう

|                | 献立名                                                                    | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                     | 赤<br>おもに体をつくる食品                                   | 緑<br>おもに体の調子を整える食品                | アレルギー<br>表示                             |                         |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| 10<br>日<br>(金) | <p>ひじき<br/>マヨサラダ<br/>かまあげ<br/>わふうスープ<br/>スパゲティ</p>                     | スパゲティ                                                         | ぶたにく                                              | たまねぎ、にんじん、しめじ                     | 小麦                                      |                         |
|                | ひじきマヨサラダ                                                               |                                                               | ひじき                                               | キャベツ、にんじん、コーン                     | 小麦                                      |                         |
|                | 牛乳                                                                     |                                                               | 牛乳                                                |                                   | 乳                                       |                         |
| 14<br>日<br>(火) | <p>ごまこぶあえ<br/>トンテキ<br/>ごはん<br/>とうふの<br/>みそしる</p>                       | ごはん                                                           |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                | とうふのみそしる                                                               | ごはん                                                           | とうふ、あぶらあげ                                         | ながねぎ                              |                                         |                         |
|                | トンテキ                                                                   |                                                               | ぶたにく                                              | たまねぎ                              | 小麦                                      |                         |
|                | ごまこぶあえ                                                                 | ごま                                                            | こんぶ                                               | キャベツ、えだまめ、にんじん                    | 小麦                                      |                         |
|                | 牛乳                                                                     |                                                               | 牛乳                                                |                                   | 乳                                       |                         |
| 15<br>日<br>(水) | <p>じゅくせい<br/>メークインの<br/>シンプルポテサラ<br/>メンチカツ<br/>コッペパン<br/>ミネストローネ</p>   | コッペパン<br>ミネストローネ<br>メンチカツ<br>じゅくせいメークインのシンプルポテサラ<br>牛乳        | コッペパン<br>マカロニ<br>じゃがいも                            | ベーコン<br>ぶたにく、とりにく                 | たまねぎ、にんじん、トマト<br>キャベツ、たまねぎ<br>たまねぎ      | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳 |
|                |                                                                        | 井上農場の熟成メークインをポテサラに！<br>甘〜いじゃがいもを味わってください！                     |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
| 16<br>日<br>(木) | <p>さけばっぱ<br/>ぶたにくと<br/>えのきたけの<br/>しぐれに<br/>ごはん<br/>じゃがいもの<br/>みそしる</p> | ごはん<br>じゃがいものみそしる<br>ぶたにくとえのきたけのしぐれに<br>さけばっぱ<br>牛乳           | じゃがいも<br>わかめ<br>ぶたにく<br>ごま<br>さけ<br>牛乳            | たまねぎ<br>えのきたけ、にんじん、たまねぎ、<br>こんにゃく | 小麦<br>乳                                 |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
| 17<br>日<br>(金) | <p>ごまドレッシング<br/>サラダ<br/>トマトソース<br/>ペネ</p>                              | ペンネ<br>ごまドレッシングサラダ<br>牛乳                                      | とりにく<br>ごま                                        | たまねぎ、にんじん、トマト<br>キャベツ、にんじん、きゅうり   | 小麦<br>小麦<br>乳                           |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
| 20<br>日<br>(月) | <p>さんしょく<br/>きんぴら<br/>さばカレーに<br/>ごはん<br/>キャベツの<br/>みそしる</p>            | ごはん<br>キャベツのみそしる<br>さばカレーに<br>さんしょくきんぴら<br>牛乳                 | ごはん<br>あぶらあげ<br>さば<br>ごま                          | キャベツ、ながねぎ<br>こんにゃく、にんじん、えだまめ      | 小麦<br>小麦<br>乳                           |                         |
|                |                                                                        | 栄小6年2組の6班が考えたスープ！数々の力作の中から選ばれました！<br>クラスみんなが大好きなスープをアレンジしました。 |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
| 21<br>日<br>(火) | <p>チャブチェ<br/>はるまき<br/>かえってきた<br/>もっちもっち<br/>わんわんスープ<br/>ごはん</p>        | ごはん<br>かえってきたもっちもっちわんわんスープ<br>はるまき<br>チャブチェ<br>牛乳             | ごはん<br>ワンタン、<br>じゃがいも<br>はるまきのかわ、<br>はるさめ<br>はるさめ | ぶたにく<br>ぶたにく<br>ぶたにく<br>牛乳        | たまねぎ、もやし<br>たまねぎ、にんじん<br>にんじん、たまねぎ、たけのこ | 小麦<br>えび・小麦<br>小麦<br>乳  |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |
|                |                                                                        |                                                               |                                                   |                                   |                                         |                         |

|                      |  |                                                                               |                                                |                                                                                                    |                                       |
|----------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 22<br>日<br>(水)       |  | よこぎりブランパンズパン<br>こんさいのコンソメスープ<br>はんぱんおいしいハンバーグ<br>はんぱんおいしいキャベツサラダ<br>牛乳        | よこぎりブランパンズパン<br>ベーコン<br>とりにく、ぶたにく<br>ごま<br>牛乳  | だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ながねぎ<br>たまねぎ<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ                                                  | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳         |
| 23<br>日<br>(木)       |  | スタミナどん<br>なめこのみそしる<br>きゅうりこんぶごまふうみ<br>牛乳                                      | ごはん<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>こんぶ<br>牛乳              | たまねぎ、にんじん、にら<br>だいこん、なめこ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり                                                         | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳                   |
| 全国学校給食週間 (1/24~1/30) |  |                                                                               |                                                |                                                                                                    |                                       |
| 24<br>日<br>(金)       |  | かまあげスパゲティミートソース<br>ラフラン☆パイン<br>牛乳                                             | スパゲティ<br>ゼリー<br>牛乳                             | ぶたにく、だいず<br>パイン、もも                                                                                 | 小麦<br>小麦<br>乳                         |
| 27<br>日<br>(月)       |  | ごはん<br>だんごじる<br>とりてん~かぼすタレ~<br>もやしのおかかあえ<br>かぼすゼリー<br>牛乳                      | ごはん<br>すいとん、さといも<br>とりにく<br>かつおぶし<br>ゼリー<br>牛乳 | だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ<br>かぼす<br>もやし、にんじん<br>かぼす                                                  | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳                   |
| 28<br>日<br>(火)       |  | チキンカレーライス<br>イタリアンサラダ<br>牛乳                                                   | ごはん、じゃがいも<br>牛乳                                | とりにく<br>たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、にんじん、コーン                                                                 | 小麦<br>小麦<br>乳                         |
| 29<br>日<br>(水)       |  | セルフやきそばパン<br>とうふとはくさいのスープ<br>ちゅうかサラダ<br>牛乳                                    | せわりコッペパン、やきそばめん<br>とうふ<br>牛乳                   | ぶたにく<br>とうふ<br>キャベツ、にんじん<br>はくさい、えのきたけ、ながねぎ<br>もやし、にんじん、きゅうり                                       | 卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳         |
| 30<br>日<br>(木)       |  | コーンピラフ<br>げんきハツラツ!! 7しゅのパワー!! コンソメスープ<br>だいずとながいのミートボール<br>かぼちゃとあずきのムース<br>牛乳 | ごはん<br>じゃがいも<br>ながいも<br>牛乳                     | ハム<br>とりにく、ウィンナー<br>とりにく、だいず<br>とうにゅう、あずき<br>コーン、さやいんげん<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ<br>たまねぎ、にんじん<br>かぼちゃ | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳 |
| 31<br>日<br>(金)       |  | もやし、くろしょうゆラーメン<br>かぼちゃもちのみたらしあん<br>牛乳                                         | ラーメン<br>かぼちゃ、じゃがいも<br>牛乳                       | ぶたにく<br>もやし、たまねぎ、にんじん、ながねぎ                                                                         | 小麦<br>小麦<br>乳                         |

- \* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- \* 調味料や添え物には下線を記入しています。
- \* 新しいメニューには、マークがつきます。
- \* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- \* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は  
えび、かに、くるみ、小麦、  
そば、卵、乳、落花生  
 上記8品目のみ表示しています。

|            |       |          |
|------------|-------|----------|
| 1月の<br>平均値 | エネルギー | 680 kcal |
|            | たんぱく質 | 26.5 g   |
|            | 脂質    | 25.3 g   |

## ~1月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介~

### <野菜>

- ・玉葱 帯広 (中村さん・泉さん)
- ・ごぼう 帯広 (和田さん)
- ・大根 帯広 (斎藤さん)
- ・人参 帯広 (泉さん)、浦幌
- ・じゃが芋 帯広 (井上さん)
- ・もやし 十勝
- ☆コーン 十勝
- ☆枝豆 十勝

### <豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝

### <肉類>

- ☆豚肉 十勝
- ☆鶏肉 十勝、道内
- ・ベーコン、ハム 道内

### <調味料・その他>

- ☆しょうゆ 十勝
- ☆白しょうゆ 十勝
- ☆赤みそ 十勝
- ☆白みそ 十勝
- ☆でん粉 十勝
- ・ご飯 道内
- ☆パン (小麦) 帯広
- ☆ラーメン (小麦) 帯広

(十勝産・道産以外になることもあります)

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

### 【Bコース】

帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、栄、  
花園、啓北、川西、大正、愛国

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ  
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

