

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。行事食を大切にして、1年を健康に過ごしましょう。

【おせち料理】

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

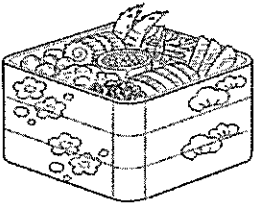


『喜ぶ』の言葉にかけた縁起物です。昔は祝儀に用いられました。

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。



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



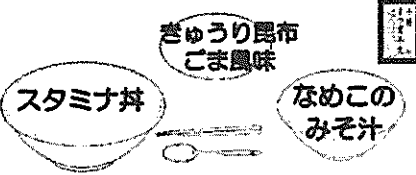
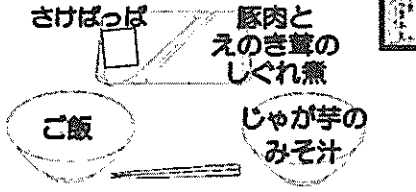
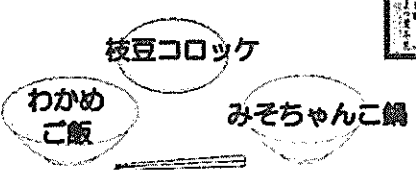
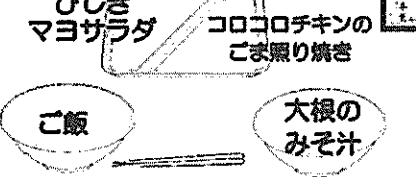
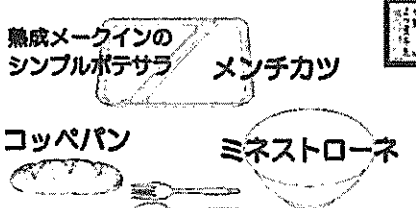
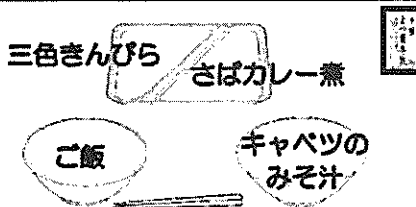
まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いが込められています。

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月の予定献立表

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
10日 (金)	 スタミナ丼 きゅうり昆布 ごま風味 なめこの みそ汁 牛乳	ご飯	豚肉 油揚げ 昆布 牛乳	玉葱、人参、にら 大根、なめこ、長葱 キャベツ、きゅうり	小麦 乳
14日 (火)	 さけばっぱ 豚肉と えのき茸の しぐれ煮 じゃが芋の みそ汁 ご飯 牛乳	ご飯 じゃが芋 ごま	わかめ 豚肉 鮭 牛乳	玉葱 えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく	小麦 乳
15日 (水)	 枝豆コロッケ わかめ ご飯 みそちゃんこ鍋 牛乳	ご飯	わかめ 豚肉、鶏肉（鶏団子）、 厚揚げ 牛乳	こんにゃく、白菜、大根、玉葱、人参 枝豆	小麦 小麦 乳
16日 (木)	 ごまドレッシング サラダ トマトソース パンネ 牛乳	パンネ ごま	鶏肉 牛乳	玉葱、人参、トマト キャベツ、人参、きゅうり	小麦 小麦 乳
17日 (金)	 ひじき マヨサラダ コロコロチキンの ごま照り焼き ご飯 大根の みそ汁 牛乳	ご飯 ごま	油揚げ 鶏肉 ひじき 牛乳	大根、長葱 キャベツ、人参、コーン	小麦 小麦 乳
20日 (月)	 熟成メークインの シンプルポテサラ メンチカツ コッペパン ミネストローネ 牛乳	コッペパン ミネストローネ メンチカツ 熟成メークインのシンプルポテサラ 牛乳	コッペパン マカロニ 豚肉、鶏肉 じゃが芋 牛乳	玉葱、人参、トマト キャベツ、玉葱 玉葱	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
21日 (火)	 三色きんぴら さばカレー煮 ご飯 キャベツの みそ汁 牛乳	ご飯 ごま	油揚げ さば 牛乳	キャベツ、長葱 こんにゃく、人参、枝豆	小麦 小麦 乳

22日 (水)		ご飯 帰ってきたもちもちわんわんスープ 春巻き チャブチェ 牛乳	ご飯 フンタン、じゃが芋 春巻きの皮、春雨 春雨 牛乳	豚肉 豚肉 豚肉 牛乳	玉葱、もやし 玉葱、人参 人参、玉葱、筍 牛乳	小麦 えび・小麦 小麦 乳
23日 (木)		釜揚げスパゲティミートソース ラフラン☆パイン 牛乳	スパゲティ ゼリー 牛乳	豚肉、大豆 牛乳	玉葱、人参 パイン、桃 牛乳	小麦 乳
全国学校給食週間 (1/24～1/30)						
24日 (金)		チキンカレーライス イタリアンサラダ 牛乳	ご飯、じゃが芋 牛乳	鶏肉 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、人参、コーン 牛乳	小麦 乳
27日 (月)		セルフ焼きそばパン 豆腐と白菜のスープ 中華サラダ 牛乳	背割りコッペパン、焼きそば 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ、人参 白菜、えのき草、長葱 もやし、人参、きゅうり 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
28日 (火)		ご飯 だんご汁 とり天～かぼすタレ～ もやしのおかか和え かぼすゼリー 牛乳	ご飯 すいとん、里芋 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	大根、人参、ごぼう、椎茸、れんこん かぼす もやし、人参 かぼす 牛乳	小麦 小麦 小麦 乳
29日 (水)		ご飯 豆腐のみそ汁 トンテキ ごまこぶ和え 牛乳	ご飯 ごま 牛乳	豆腐、油揚げ 豚肉 昆布 牛乳	長葱 玉葱 キャベツ、枝豆、人参 牛乳	小麦 小麦 乳
30日 (木)		もやし黒醤油ラーメン かぼちゃもちのみたらしあん 牛乳	ラーメン かぼちゃ、じゃが芋 牛乳	豚肉 牛乳	もやし、玉葱、人参、長葱 牛乳	小麦 小麦 乳
31日 (金)		コーンピラフ 元気ハツラツ!! 7種のパワー!! コンソメスープ 大豆と長芋のミートボール かぼちゃと小豆のムース 牛乳	ご飯 じゃが芋 長芋 牛乳	ハム 鶏肉、ウィンナー 鶏肉、大豆 豆乳、小豆 牛乳	コーン、さやいんげん キャベツ、玉葱、人参、パセリ 玉葱、人参 かぼちゃ 牛乳	小麦 小麦 小麦 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 平均値	エネルギー	831 kcal
	たんぱく質	31.6 g
	脂 質	29.0 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 ☆コーン 十勝 ☆枝豆 十勝	<豆腐類> ☆豆腐 十勝 ・油揚げ 十勝 (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。	<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
---	---	---	--

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。

