



1月よていにこんだてひょう

長かった2学期も終わり、冬休みをむかえます。クリスマスやお正月をはさみ、ごちそうを食べたり夜ふかしをしたりと不規則な生活になりがちです。インフルエンザ、かぜ、ノロウイルスによる感染症にかからないためには規則正しい生活をおくることも大切です。

3学期も、元気に登校して、またモリモリ給食を食べてほしいと願っています。

がっこうきゅうしょく 学校給食のことをよく知ろう

毎年1月24日～30日の一週間は「学校給食週間」です。昭和21年に貧困児童を救うために学校給食が再開されたのを記念して定められました。時代とともに学校給食の役割は異なりますが、これを機会に、学校給食の歴史や献立などをふりかえって、食への関心を高めつつ、給食を楽しめる一週間であってほしいと願っています。遠別町では24日から28日に取り組みます。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間にちなんで・・・

遠別町では、遠別町の食材、北海道の食材を利用した料理、また全国学校給食週間にちなんだカレーライスを取り入れました。へえ～、へえ～と思うことが書かれています。1月の給食が楽しみになるはず！ **くわしくは下を読んでください。**

月	火	水	木	金
17日 牛乳 青菜ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 いかフライ(ソース) 切り干し大根の炒め煮	18日 牛乳 ごはん 石狩汁 たまご焼き2切れ じゃがいものカレーそぼろ煮	19日 牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 もやしと コーンのお浸し	20日 牛乳 みそラーメン 青のりポテト みかん	21日 牛乳 ぶたすき丼 油揚げと 大根のみそ汁 焼きプリンタルト
24日 牛乳 ごはん たまご玉ねぎのみそ汁 ザンギ (とりのから揚げ) ラーメンサラダ	25日 パンセレクト 牛乳 あげパン または クリームドコッペ アルファベットスープ オムレツの ミートソースがけ ブロッコリーソテー	26日 牛乳 たこおこわ 大根とめじのみそ汁 とりの塩だれ焼き もやしのおかか和え	27日 牛乳 けんちんうどん えんべつコロッケ りんご	28日 牛乳 ターメリックライス キーマカレー イタリアンサラダ プリン
31日 牛乳 ごはん みそおでん さんまのおかか煮 もやしのからし和え	保健委員会の企画「ハッピー給食ランキング」への協力ありがとうございました。各部門のベスト3に入った料理を1月に取り入れました。が、ついでに、残り2点は2月に出します。お楽しみに。くわしい結果はうら面に。	今月の遠別産 えんべつコロッケ、じゃがいも、もち米、たこ	1月の平均栄養量 エネルギー722kcal たんぱく質 29.0g 脂肪エネルギー比 28% 塩分 2.5g	



18日 (おまけ) 石狩汁
石狩川でとれた鮭を鍋料理にしたことから名づけられた石狩鍋を給食用にアレンジしたものが「石狩汁」です。体が温まる料理です。

24日 ザンギ みんなにはおなじみのザンギ。実はとりのから揚げを「ザンギ」と呼ぶのは北海道と山形県の一部だそうです。主菜の部、第1位です。

ラーメンサラダ 札幌グランドホテルの料理長が考案したといわれています。北海道の学校給食では定番の料理です。副菜の部、第3位。

25日 揚げパン または カスタードコッペ
道産小麦粉で作られたパン。揚げパンは主食の部、第1位。カスタードコッペは第3位。今回はどちらか一方をセレクトしてもらいました。揚げパン72名、クリームコッペ58名という結果になっています。

26日 たこおこわ
遠別の浜のお母さん達が、テレビで紹介したレシピをアレンジして作っています。もち米は12月と同じく「遠別町もち米生産組合」様よりいただいた物を使用します。たこも遠別産です。







27日 えんべつコロッケ
遠別B級グルメグランプリを受賞された料理で、遠別町商工会女性部様に特別に作っていただきます。「ほたて」と「たこの足」がアクセント。2019年全国コロッケフェスティバルで第3位になった、大評判のコロッケです。遠小でも副菜の部、第2位になりました。紹介が遅くなりましたが、7月に使用した時は遠別町商工会女性部様に寄贈していただきました。そして、今回もまた寄贈していただけます。

28日 キーマカレーライス
全国学校給食週間にちなんで「カレーライス」なのかといいますと、1982年に学校給食設立35周年を記念して、全国の小中学校で一斉にカレーライスの提供を呼びかけたことにあります。当時は学校給食での一番人気はカレーライスで、日本の国民食とまで言われました。遠小では主食の部、第3位になった「キーマカレーライス」が登場します。あわててかきこまず、しっかりかんでいただきます。



月		火		水		木		金	
献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料
<h1 style="font-size: 2em;">1月のこんだてひょう</h1> <p style="font-size: 1.2em;">がっき きょうしゅく じゅんぴ あとかたづ 3学期もしっかり給食の準備と後片付けをしよう</p>									
 <p style="text-align: center;">給食の前に 手を洗おう</p>				 <p style="text-align: center;">つくえも きれいに</p>			 <p style="text-align: center;">にがてなたべものにも ちょうせんして いますか？</p>		

17 牛乳 牛乳 679kcal 青菜ごはん 精白米・大根菜・広島菜・京菜・食塩 みそ汁 キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし いかのフライ いか・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース 切り干し大根の炒め煮 切り干し大根・人参・さつま揚げ・ひじき・てんさい糖・こいくちしょうゆ・ごま・本みりん・清酒・米サラダ油	18 牛乳 牛乳 749kcal ごはん 精白米 石狩汁 鮭・玉葱・大根・人参・木綿豆腐・長葱・無添加味噌・だし昆布・削り節 卵焼き 鶏卵・かつおエキス・砂糖・食塩・植物油 じゃがいものカレーそぼろ煮 じゃがいも・玉葱・人参・豚ひき肉・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油・カレー粉	19 牛乳 牛乳 688kcal ごはん 精白米 のっぺい汁 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・ごぼう・長葱・食塩・片栗粉・かつおだし・いりこだし さばのみそ煮 さば・みそ・砂糖・生姜 もやしとコーンのお浸し もやし・人参・とうもろこし・ごま油・こいくちしょうゆ	20 牛乳 牛乳 767kcal みそラーメン ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・生姜・にんにく・みそ 青のりポテト じゃがいも・米サラダ油・青のり・食塩 みかん みかん	21 牛乳 牛乳 767kcal ごはん 精白米 豚すき丼の具 豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・ごま・でんぷん みそ汁 大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし 焼きプリンタルト 焼きプリンタルト				
24 牛乳 牛乳 782kcal ごはん 精白米 みそ汁 鶏卵・玉葱・人参・無添加味噌・いりこだし ザンギ(鶏のから揚げ) 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・白ワイン・三温糖・オイスターソース・かつおエキス・食塩・でん粉・卵白・食塩・小麦粉・香辛料・米サラダ油 ラーメンサラダ 生ラーメン・ごま油・もやし・きゅうり・黄パプリカ・赤パプリカ・まぐろ・ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・レモン果汁・かつおエキス・チキンブイヨン	25 牛乳 牛乳 — パンのセレクト 揚げパン or クリームコッペ アルファベットスープ マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・ぶなしめじ・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう オムレツのミートソースがけ 鶏卵・食塩・米サラダ油・豚挽き肉・玉葱・デミグラスソース・中濃ソース・ケチャップ ブロッコリーソース ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう	26 牛乳 牛乳 667kcal たこおこわ 遠別産もち米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・遠別産この頭・油揚げ・人参・てんさい糖・米サラダ油 みそ汁 大根・しめじ・長葱・無添加味噌・いりこだし 鶏の塩だれ焼き 鶏肉・食塩・清酒・本みりん・にんにく・生姜・レモン汁 もやしのおかか和え もやし・人参・こいくちしょうゆ・花かつお	27 牛乳 牛乳 637kcal けんちんうどん うどん・大根・玉葱・人参・ごぼう・さつま揚げ・長葱・ぶなしめじ・油揚げ・豆腐・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・昆布・削り節 えんべつコロッケ じゃがいも・玉葱・ほたて・たこ・バター・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース りんご りんご	28 牛乳 牛乳 823kcal ターメリックライス 精白米・香辛料 キーマカレー 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく イタリアンサラダ キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・カラピーマン・ロースハム・ドレッシング プリン プリン				
31 牛乳 牛乳 710kcal ごはん 精白米 みそおでん 大根・人参・うずら卵・こんにやく・ちくわちくわ・焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・削り節・本みりん・無添加味噌・てんさい糖 さんまのおかか煮 さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・ごま・植物油 もやしの辛し和え もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子	<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: red;">主食</h3>  </div>		<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: red;">主菜</h3>  </div>		<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: red;">副菜</h3>  </div>		<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: red;">デザート</h3>  </div>	



もどすまえに
しゃっきの中を
よくみてね

1位 あげパン 38票

2位 みそラーメン 24票

3位 キーマカレー 21票

3位 クリームパン 21票

1位 とりのからあげ 47票

2位 美ぶら盛り合わせ 24票

3位 さばのみそに 22票

1位 あおりのポテト 39票

2位 えんべつコロッケ 32票

3位 ラーメンサラダ 3票

1位 やきプリンタルト 42票

2位 きなこもち 29票

3位 プリン 22票