

# 1月給食たより

冬休みが終わって、いよいよ学年最後の3学期です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、早寝早起きと適度な運動や、食生活のバランスを考えて、寒い短い3学期を元気にすごしましょう！

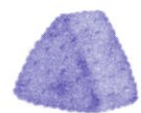
## 1月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨や体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
15月	ごはん YES! クリーン米	あじフライ あじ	おひたし ほうれん草、もやし	お味噌汁/ふりかけ 大根、油揚げ、ひじきパッパ	牛 乳
16火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	高野豆腐のハンバーグ 高野豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、玉葱、パン粉、生クリーム	ごぼうのサラダ ごぼうサラダ(マヨ)、コーン、人参	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛 乳
17水	醤油野菜ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、ほうれん草、もやし		味噌焼きおむすび YES! クリーン米、大葉		牛 乳
18木	クリームパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、クリーム	ポテトチューインニョッキ 豚肉、じゃがいも、枝豆、コーン、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ニョッキ(卵)	中華サラダ 春雨、ハム、もやし		みかん ジュース
19金	親子カレーライス YES! クリーン米、うずら卵、鶏肉、じゃがいも、枝豆、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳			ブルーベリー×2ゼリー ブルーベリーゼリー、ブルーベリー、ナタデココ、タピオカ風こんにゃく	牛 乳
22月	わかめごはん YES! クリーン米、わかめ	大根のべっこう煮 豚肉、大根	野菜のゴマ和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	すまし汁 あさり、椎茸、三つ葉	牛 乳
23火	バターロール 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	スペアリブのママレード煮 スペアリブ、ママレード	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	坦々スープ 豚ひき肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛 乳
24水	スパゲティミートソース スパゲティ、鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、りんご		ふわふわスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草、鶏卵、チーズ、パン粉	焼きプリンタルト 鶏卵、脱脂粉乳	牛 乳
25木	揚げパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、きなこ	ラーメンサラダ ラーメン、菜わかめ、キャベツ、人参、ほうれん草	コンソメスープ クイッキオ、玉ねぎ、人参	果物 黄桃	牛 乳
26金	カレーピラフ YES! クリーン米、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、枝豆、ウィンナー	かにクリームコロッケ パン粉(コーン)、じゃがいも、甜菜、玉ねぎ、脱脂粉乳、かに、かに風味かまぼこ	チョレギサラダ キャベツ、人参、わかめ、韓国のみ	ジャーマンスープ じゃがいも、ベーコン、キャベツ、しいたけ	牛 乳
29月	ごはん YES! クリーン米	ひき肉ゴマじゃが じゃがいも、豚ひき肉、人参、枝豆	梅かつお和え ほうれん草、もやし	わかめの味噌汁 わかめ、油揚げ、豆腐、じゃがいも	牛 乳
30火	コッパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏のから揚げ レモンソース 鶏肉、レモンソース	お揚げカリカリサラダ 油揚げ、キャベツ、コーン	オニオンスープ・チョコスプレッド 玉ねぎ、チョコスプレッド	牛 乳
31水	けんちんうどん うどん、鶏肉、こんにゃく、ごぼう、小松菜、大根、人参、長ねぎ、しいたけ			ヨーグルトパンケーキ ヨーグルト、牛乳、ホットケーキ粉	牛 乳

### 献立のお知らせ

17日：味噌焼きおむすび

新メニューの焼きおむすびです。焼くことで香ばしさと、大葉味噌の風味を楽しんで♪



31日：ヨーグルトパンケーキ

こちら新メニューです。生地に混ぜたヨーグルトで、しっとり＆さわやかなパンケーキに仕上げます。



☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。

☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生		682kcal	26.1g	21.4g
中学生		823kcal	30.0g	25.0g
高校生		685kcal	23.2g	17.2g

(※高校生は、牛乳を除く)

2018(平成30).1.15  
足寄町学校給食センター

毎年、足寄中学校の3年生を対象に、アンケートをとっています。  
その結果の一部です。

卒業おめでとう

## リクエスト給食

2week  
(15日~26日)  
実施します

### リクエストアンケート結果

	3年A組	3年B組
・パン	クリームパン 9票	揚げパン 17票!!
・ごはん	カレー 11票	ピラフ
・麺類	ラーメン	スパゲティミートソース
・汁物	春雨スープ	坦々スープ 11票
・主 菜	ハンバーグから揚げ 同票	スペアリブ
・副 菜	ごぼうサラダ 11票	ラーメンサラダ
・デザート 飲み物	ブルーベリー×2ゼリー	オレンジジュース

### 感想

- ・学校で1番楽しみだったのは給食でした。とてもおいしい給食でした。
- ・苦手な食べ物もおいしくたべれました。
- ・日本一おめでとうございます。
- ・今まで沢山の給食を毎日作ってくださりありがとうございました。
- ・レズンはやっぱり好きになれませんでした。基本的にはすべておいしかったです。
- ・高校にいてもおいしい給食を食べることをたのしみにしています。
- ・給食大好きです！
- ・苦手な野菜も美味しく味付けされていたのでよかったです！
- ・小学校1年から中3まで9年間もの間、お世話になりました。体育祭・文化祭・テスト前など元気がなくなりがちなとき、給食によって元気をチャージできました。本当においしかったです。
- ・3年になって新料理をけっこう食べて、いつもいろいろな味を楽しむことができました。
- ・やっぱり日本一の給食はおいしいです。
- ・毎日おいしいです。

私たちの給食を9年間食べてくれて、ありがとう！ 調理員一同より

### 意見・要望

- ・みそ汁の味をうすくしてください。
- ・デザートをもっと多くしたほうがいいと思います。
- ・副菜のしぶい系はあまり子どもには合わないと思います。
- ・サラダの量を少し減らして欲しいです。
- ・じゃがいもを使う時は、じゃがいもの皮を使ってあげたりすると良いと思います。
- ・あげパンを絶対に出してほしいです。
- ・はしの向きをそろえて出してくれるとうれしいです。
- ・最後まで食缶に多く入れていただければうれしいです。
- ・お肉の脂身のところを除いていただけませんか？
- ・お皿をキレイにあらってください。
- ・いっぱいてきな味がいい。変に味変しないでほしい。

今後の参考にさせていただきます