

# 1月給食だより

## リクエスト給食

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。卒業を記念して、リクエスト給食を行います。1位と2位のメニューが1月の給食で登場します。その結果の一部です。

### ☆アンケート結果☆

	1位		2位	
ごはん	カレー	12票	タコライス	11票
麺類	ミートソーススパゲティ	12票	塩ラーメン	8票
汁物	坦々スープ	26票	オニオンスープ	7票
主菜	鶏のから揚げ	18票	ヤンニョムチキン	8票
副菜	もやしナムル	17票	ごぼうサラダ	13票
デザート	ブルーベリーゼリー	16票	サイダー風ゼリー	12票
飲み物	オレンジジュース	11票	気になる野菜 白ぶどう&ほうれん草	9票

### 感想

- ・ココアでもきなこでも揚げパンが大好きです！楽しみにしています。
- ・小学生の頃、全国学校給食甲子園で優勝して松岡修造が取材に来たこと。
- ・足寄の給食が一番取ったときの給食がすごかったと記憶に残っています。
- ・給食で出たカレーが一番おいしかったです。
- ・日々変わる給食メニューを食べられる一日一日がとてもいい思い出になっています。これからもおいしい給食をお願いします。
- ・どの給食もとても美味しく毎日の楽しみでした。好きな給食をおかわりするの、嫌いな食べ物も残さないよう食べていたの思い出です。
- ・毎日1時間目から楽しみだった給食。とーってもおいしかったです！おいしーやミー感謝感謝!!です。
- ・次が給食だとみんなのテンションが上がっていた。
- ・給食は学校に行く楽しみの一つでもありました。今日の給食は何かなとメニューを見ていました。
- ・9年間美味しい給食をありがとうございました。この味を忘れずにこれからも過ごしたいです。
- ・私はナスが嫌いだったのですが、ある日それが給食に出て嫌だなと思っていましたが、食べてみるととても美味しくそれからナスが好きになりました。

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



## 給食のお知らせ

### 足中生3名が給食センターで職場体験をしました!!

足寄中学校2年生の伊藤さん、佐藤さん、吉村さんが給食センターで職場体験しました。

3名が協力して考えた献立が登場予定です。コメントと共に紹介します。

### 18日：塩ラーメン/ 焼きプリンタルト/牛乳

今回の塩ラーメンは不足しがちな鉄分を補えるよう、入れる野菜を工夫しました。焼きプリンタルトは人気があるのでメニューにしました。残さず食べて下さい。



### 17日：ホキフライの カレークリームソースがけ

ホキフライにカレー粉や牛乳、生クリームがベースとなるソースがかかります。



### 新メニュー

### 19日：たまごコ

じゃがいもクリームも使っていない玉ねぎが主役のコロッケです。ツナマヨ味です。



### 新メニュー

### 27日：甘だれちくわ天ぷら

ちくわ天ぷらに特製の甘ダレがかかります。おにぎりが進むこと間違いなし。

2023(令和5年). 1. 13  
足寄町学校給食センター

## 1月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	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
13日 金	チキンカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	サイダー風ゼリー サイダー風ゼリー、杏仁豆腐	牛乳
16日 月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、玉葱、筍	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛乳
17日 火	ロールパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	ホキフライのカレークリームソースがけ ホキフライ、玉葱、生クリーム、牛乳	シーザーサラダ ブロッコリー、人参、キャベツ、ハム	洋麩スープ 麩、白菜、椎茸	牛乳
18日 水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし、コーン、ほうれん草			焼きプリンタルト 焼きプリンタルト	牛乳
19日 木	クロワッサン クロワッサン	たまごコ たまごコ	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳
20日 金	タコライス 精白米、豚肉、玉葱、大豆、ミニトマト、シュレッドチーズ			中華スープ/ブルーベリーゼリー 長ねぎ、コーン、わかめ、春雨/ナタデココ、ブルーベリー、ブルーベリーゼリー	牛乳
23日 月	ごはん 精白米	鶏の塩から揚げ 鶏肉	菜の漬物 人参、キャベツ、胡瓜、生姜	ためき汁(みそ味) こんにゃく、えのき、大根、人参、長ねぎ	白ぶどう&ほうれん草ジュース
24日 火	コッペパン 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	豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐、豚肉、鶏肉、鶏卵、玉葱、麩、生クリーム	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参	もやしと卵のスープ もやし、鶏卵、小松菜、人参、木耳	牛乳
25日 水	ミートソーススパゲティ スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉、大豆			セサミとシナモンの蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	牛乳
26日 木	食パン 食パン		うどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参	ミートボールのシチュー 肉団子、じゃが芋、玉葱、人参、バター、牛乳、生クリーム	みかんジュース
27日 金	ごま塩おにぎり 精白米	甘だれちくわ天ぷら ちくわ天ぷら		キムチスープ 白菜キムチ、豚肉、キャベツ、長ねぎ、椎茸、木綿豆腐	牛乳
30日 月	ごはん 精白米	いわし梅煮 いわし梅煮	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
31日 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ヤンニョムチキン 鶏肉	やみつきキャベツ キャベツ、塩昆布	坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳

☆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	665kcal	23.6g	24.0g
中学生	811kcal	30.7g	29.6g
高校生	677kcal	24.1g	22.0g

(※高校生は、牛乳を除く)