

1月給食だより

いよいよ学年最後の学期となりました。年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、正月太りを解消しましょう。

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
12/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	フライドチキンとホタテのフライ 手羽元、鶏卵、牛乳、ほたて	ひじきサラダ キャベツ、ひじき、ハム	ハンゲクシクスープ 春雨、人参、白菜、まいたけ	牛 乳
13/水	ミートソーススパゲティ スパゲッティ、玉葱、人参、ピーマン、りんご、豚肉、鶏肉			千切りスープ/フルーツパンケーキ 玉葱、白菜、椎茸/ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、生クリーム、パイナップル、黄桃	牛 乳
14/木	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	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン	コーンサラダ キャベツ、コーン、人参、ツナ	塩ちゃんこスープ 鶏、ミニトマト、長ねぎ、白菜	牛 乳
15/金	ビーフカレー 精白米、大豆、玉葱、人参、牛肉		福神漬 だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	ブロックみかんゼリー みかん、みかんゼリー	牛 乳
18/月	ごはん 精白米	肉じゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	なめたけ和え 小松菜、もやし、なめたけ	あさりのみそ汁 木綿豆腐、あさり	牛 乳
19/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	カリカリチキンのねぎソース 鶏肉、長ねぎ	ごぼうサラダ ごぼう、人参、コーン	しらたきスープ しらたき、玉葱	牛 乳
20/水	塩ラーメン ラーメン、メンマ、人参、長ねぎ、もやし、椎茸、豚肉			マーラーカオ マーラーカオ	みかん ジュース
21/木	ナン ナン		野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	ダンプリングスープカレー じゃが芋、南瓜、なす、人参、ピーマン、肉団子	牛 乳
22/金	カルピンバ 精白米、メンマ、人参、もやし、牛肉、鶏卵	かわいい香草焼き かわいい香草焼き		ダイススープ セロリ、大根、人参	牛 乳
25/月	ごはん 精白米	ほっけフライ ほっけフライ	梅かつお和え 小松菜、もやし	坦々汁 春雨、にら、人参、もやし、豚肉、鶏卵	牛 乳
26/火	コッペパン/いちごジャム 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、いちごジャム	すり身入りつくね 鶏肉、すけとうだら、長ねぎ	塩レモンサラダ キャベツ、人参	小松菜と卵のスープ 小松菜、玉葱、ベーコン、鶏卵	牛 乳
27/水	山菜卵とじうどん うどん、生揚げ、鶏、人参、小松菜、わかび、木耳、えのき、鶏肉、鶏卵	さつまいも天ぷら さつまいも天ぷら			牛 乳
28/木	チーズパン 小麦粉、チーズ、砂糖、ショートニング、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、マーガリン、塩	スペアリブのママレード煮 スペアリブ	ラーメンサラダ ラーメン、キャベツ、人参、茎わかめ	コンソメスープ 玉葱、人参、クイッキオ	牛 乳
29/金	ホタテピラフ 精白米、枝豆、玉葱、人参、マッシュルーム、ほたて	ささみカツ ささみカツ		めかぶスープ/スライスパン 小松菜、めかぶ、鶏卵、パイナップル	牛 乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	643kcal	25.8g	21.6g
中学生	772kcal	30.9g	25.9g
高校生	638kcal	24.3g	18.3g

(※高校生は、牛乳を除く)

☆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。

2021(令和3).1.12
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。

今月は3年A組の
人気投票で上位に上がった
給食を実施します!

リクエスト給食

☆アンケート結果☆

	3年A組	3年B組
パン	ナン 5票	あんパン 8票
ジャム・スプレッド	いちごジャム 11票	いちごジャム 14票
ごはん	カレーライス 8票	えびピラフ 5票
麺類	塩ラーメン 10票	塩ラーメン 3票
汁物	坦々スープ 10票	坦々スープ 13票
主 菜	スペアリブ 10票	豚肉のかりんと揚げ 4票
副 菜	ごぼうサラダ 6票	もやしナムル 5票
デザート	マーラーカオ 11票	ブルーベリーゼリー 10票
飲み物	オレンジジュース 12票	オレンジジュース 6票

A組、B組ともに同じメニューが多数ありますので、3年B組で上位に
上がったメニューは、2月の給食に出します。ご了承ください。

感 想

- ・リクエスト給食何になるか、楽しみにしています。
- ・ときどき登場する新メニューは本当に楽しみにしていました。給食はいつも家で食べているごはんより本当においしかったです。少ない人数の中で心をこめて給食をつくってくれてありがとうございました!
- ・辻先生の手作りのコロッケも食べたいと思いました。
- ・思い出は一人で牛乳6本分(1.2リットル)飲んだことです。
- ・毎週水曜日の麺の日。とても楽しみにしていました。
- ・どんなにしんどいときでも給食を食べることで、力が出て最後までやりとげることができました。
- ・これからもおいしい給食を作ってください。
- ・小1のときに一番早く食べようと三色丼をかきこんでいました。
- ・基本的に給食は完食してます!
- ・季節の変わり目なので、ご愛ください。
- ・午前中に体育があったとき、給食が待ち遠しく思うことがあります。

意見・要望

- ・ミルマークがクラスで流行ったのでまた出てほしいです。
- ・肉、魚類のときはごはんにしてもらいたいです。
- ・枝豆を入れなくてください。
- ・ごはんは牛乳はきついので、お茶にしてください。

今後の参考にさせていただきます。

私たちの給食を9年間食べてくれて、ありがとう!