

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、卒業を記念してアンケートをとり、リクエスト給食を行っています。1月の給食には各項目1位のメニューが登場します。その結果の一部です。

☆アンケート結果☆

| | A組 | | B組 | |
|------|-------------|-----|-----------|-----|
| ごはん | タコライス | 7票 | タコライス | 9票 |
| 麺類 | ミートソーススパゲティ | 4票 | 醤油ラーメン | 5票 |
| 汁物 | 坦々スープ | 10票 | 坦々スープ | 12票 |
| 主菜 | 豚肉のかりんと揚げ | 4票 | ヤンニョムチキン | 10票 |
| 副菜 | ごぼうサラダ | 6票 | ごぼうサラダ | 6票 |
| デザート | 果物ヨーグルト和え | 7票 | ブルーベリーゼリー | 8票 |
| 飲み物 | ミルク | 6票 | お茶 | 9票 |

感想

- ・毎日給食がとても美味しく、四時間目は給食が楽しみなくらい美味しいです。
- ・制服の日は大体カレーか汁がとびそうなもので、緊張しながら給食を食べたこと。
- ・毎日おいしい給食が食べられてとても幸せでした。デザートが特に美味しく、給食にデザートがあるときは1週間を頑張れるくらいです。残りの給食を楽しみます。
- ・毎日音楽を聴きながら美味しい給食を食べるという当たり前に思える事ですが、改めて考えてみれば幸せな事だなと思います。
- ・健康を気に使ってバランスよく、給食を作った愛情がとても伝わりました。こんなにおいしい給食を無料で食べられて、とても感謝しています。
- ・給食で苦手なものはありません!!全部好きです。いつもありがとうございます。
- ・ラーメン屋さんのラーメンより学校のラーメンのほうがおいしくて好きです。
- ・給食めっちゃおいしいのでそのままの味でいてください。
- ・とてもおいしい給食をいつもごちそうしてくださりありがとうございます。
- ・もやしナムル美味しい。
- ・9年間美味しく栄養満点な給食をありがとうございました!
- ・テストの日は給食が唯一の救いでした。

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2名が給食センターで職場体験をしました!!

10月に足寄中学校2年生の沼田さん、衣原さんが給食センターで職場体験しました。当日は野菜の下処理としてじゃが芋の皮むきや人参の洗浄、食器洗浄、献立作成を体験しました。随所で手際よく作業をこなしていました。そんな2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。

17日：ベジコロしょうゆラーメン/ソールトポテト/焼きプリンタルト/牛乳

衣原：ベジコロしょうゆラーメンの名前の由来は、ベジタブルと自分の名前を組み合わせました。
沼田：焼きプリンタルトは大好きなデザートなので入れました。ソールトポテトは豚肉とじゃが芋を塩味風に考えてみました。
みなさん残さず食べてください。



栄養価満点の献立です。当日が待ち遠しいですね!

新メニュー

24日：りんご蒸しパン

蒸しパンシリーズの新作の登場です。すりおろしりんごを生地に練りこみます。



26日：全国学校給食週間献立

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。この日の給食メニューは、その明治22年を再現したものです。当時は「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」という献立でした。食べるのが困難であった一昔前の給食をぜひかみしめ、日々の給食に感謝しましょう。

2024(令和6年).1.15
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 |
|-----|--|-----------------------------------|-------------------------|---|----|
| 15月 | チキンカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆 | | | 果物ヨーグルト和え みかん、パイナップル、黄桃、ヨーグルト | 牛乳 |
| 16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 | コロッケのツナソース コロッケ、まぐろ、マスカルポーネチーズ | ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ | 坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵 | 牛乳 |
| 17水 | ベジコロしょうゆラーメン ラーメン、人参、もやし、木耳 | ソールトポテト じゃが芋、豚肉 | | 焼きプリンタルト 焼きプリンタルト | 牛乳 |
| 18木 | 食パン 食パン | うどんサラダ うどん、鶏肉、コーン、人参 | | 枝豆ポタージュ/ミルク 牛乳、生クリーム、枝豆ビュレ/ミルク | 牛乳 |
| 19金 | タコライス 精白米、豚肉、玉葱、大豆、パプリカ、シュレッドチーズ | | | わかめスープ/ブルーベリーゼリー わかめ、長ねぎ/ナタデココ、ブルーベリーゼリー | 牛乳 |
| 22月 | ごはん 精白米 | ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参 | もやしナムル もやし、人参、茗わかめ | 麩のみそ汁 麩、長ねぎ | 牛乳 |
| 23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 | 豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも | ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参 | コンソメスープ クイツィオ、玉葱、人参 | 牛乳 |
| 24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、鶏肉、豚肉、大豆 | | | りんご蒸しパン ホットケーキ粉、りんご、鶏卵、牛乳 | 麦茶 |
| 25木 | 鶏もやしあんかけ丼 精白米、鶏肉、もやし、玉葱、にら、人参 | | たまごコ たまごコ | 道産子汁 じゃが芋、人参、コーン、わかめ、玉葱 | 牛乳 |
| 26金 | 天かすと青のりのおにぎり 精白米 | 肉団子 肉団子 | 菜の漬物 人参、キャベツ、胡瓜、生姜 | | 牛乳 |
| 29月 | ごはん 精白米 | ほっけ生姜醤油焼き ほっけ | おひたし もやし、小松菜 | 大根のみそ汁 大根、人参 | 牛乳 |
| 30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 | もずくサラダ もやし、人参、ハム、もずく | オニオンスープ 玉葱 | 牛乳 |
| 31水 | 三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん | | 大根のピリッと漬 大根 | すまし汁 小松菜、椎茸、麩 | 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 | 646kcal | 23.1g | 23.9g |
| 中学生 | 774kcal | 27.8g | 28.7g |
| 高校生 | 652kcal | 21.2g | 21.1g |

(※高校生は、牛乳を除く)