

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☆

パンのA組・B組1位は2月に登場します！お楽しみに♪

	A組	B組
パン	メロンパン 14票	チョコチップパン 12票
ごはん	タコライス 11票	タコライス 16票
麺類	坦々ラーメン 13票	醤油ラーメン みそラーメン ミートソーススパゲティ 9票
汁物	坦々スープ 13票	坦々スープ 19票
主菜	ヤンニョムチキン 12票	豚肉のかりと揚げ 12票
副菜	もやしナムル 10票	ごぼうサラダ 13票
デザート	焼きプリンタルト 14票	焼きプリンタルト 12票
飲み物	牛乳 7票	白ぶどう& ほうれん草ジュース 7票

給食の思い出・感想

- ・テストのときの救いでした。
- ・いつも美味しい給食を作ってくれてありがとうございます。
- ・毎日給食を食べるために登校しているくらいおいしいです。
- ・制服の日に限って麺類で、汁をとばさないかハラハラしながら食べていました。3年間おいしい給食を食べることができてとても幸せでした。
- ・おかわり争奪戦が楽しい。
- ・初めて食べるものだったり楽しみにしているメニューが出るといつもテンションが上がります。偏食の私でもどれもおいしくて全部食べれるから毎日お昼にはおなか一杯になってます。たくさんおかわりしたいので少し量を増やしてくれるととっても嬉しいです。いつもありがとうございます。
- ・いつも美味しいご飯が食べられてすごく嬉しいです。給食のおかげで昔よりも食べれる野菜を増やすことができました。
- ・やっと給食をにぎやかに食べられるようになってうれしいです！
- ・好きな給食や嫌いな給食があったけれど、今考えるとここまで成長させてもらったのは給食のおかげなんだと感謝しています。9年間お世話になりました。

私たちのつくる給食を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

●リクエスト給食●

献立表の色がついているメニューはアンケートで1位になったメニューです♪

また、1月と2月に3年生のアンケートで上位になったメニューが登場します。自分の好きなメニューが登場するかも？

どのメニューが人気上位だったのか予想しながら楽しんでください！

～メニュー紹介～

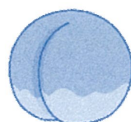
22日：栗とかぼちゃのパンケーキ

パンケーキに新しい味が登場です！ベースト状のかぼちゃを生地に混ぜ込んで、カットした栗を入れました。



29日：マンゴーミルクデザート

久しぶりに登場するメニューです！今回は黄桃缶詰と恋香桃缶詰（白桃）を混ぜてみました。



新メニュー

30日：スイートポテトコロッケ

帯広の工場で作られたさつまいもを使用したコロッケです。

十勝の美味しさが詰まった甘くておいしいコロッケをめしあがれ！



31日：ザンギカレーライス

今日は大人気のカレーライスにザンギをのせたザンギカレーライスが登場します！

2025（令和7年）. 1. 14
足寄町学校給食センター

1月予定献立表

日 曜	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
14 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	ヤンニョムチキン 鶏肉	ごぼうサラダ ごぼう、コーン、人参、きゅうり	坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳
15 水	焼きうどん うどん、豚肉、人参、玉葱、キャベツ		大学いも さつまいも	塩ガラスープ にら、大根、人参	牛乳
16 木	ブランパン 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	ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参	カレーシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳、バター		白ぶどう& ほうれん草ジュース
17 金	焼きとり丼 精白米、鶏肉、鶏卵、いんげん		きゅうりのピリッと漬 きゅうり	たぬき汁 こんにゃく、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	牛乳
20 月	ごはん/さげばっぱ 精白米/鮭	麻婆春雨 豚肉、春雨、玉葱、筍、にら、木耳	白菜のおひたし 白菜	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
21 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	豚肉のかりと揚げ 豚肉、さつまいも	ふわふわスープ/ゴマなしミニフィッシュ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ/カタクチイワシ		牛乳
22 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		千切りスープ/栗とかぼちゃのパンケーキ 白菜、大根/ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バター、栗、南瓜		牛乳
23 木	揚げパン・ココア 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、ココア	ささみサラダ キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、鶏肉	ウインナーポトフ ウインナー、人参、じゃが芋、玉葱、コーン		牛乳
24 金	タコライス 精白米、豚肉、玉葱、大豆、赤パプリカ、チーズ		焼き餃子 キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、小麦粉	もずく&卵のスープ/焼きプリンタルト もずく、鶏卵、人参、木耳/小麦粉、鶏卵、カスタードクリーム	牛乳
27 月	ごはん 精白米	あじフライ あじ、パン粉	ひき肉ごまじゃが(減量) じゃが芋、豚肉、人参	豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、長ねぎ	牛乳
28 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	肉団子の甘酢煮 肉団子、玉葱、人参、ピーマン	コーンサラダ コーン、キャベツ、まぐろ水煮	小松菜とベーコンのスープ 小松菜、人参、ベーコン	牛乳
29 水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、茎わかめ		青のりポテト じゃが芋	マンゴーミルクデザート マンゴーピューレ、黄桃、恋香桃、牛乳	牛乳
30 木	食パン/マーシャルピーンズ 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩/マーシャルピーンズ	スイートポテトコロッケ さつまいも、パン粉、小麦粉、卵白	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	つみれスープ 白菜、たらすり身、人参、大根、長ねぎ	牛乳
31 金	ザンギカレーライス 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、脱脂粉乳、鶏肉		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	ブルーベリーゼリー和え ナタデココ、ブルーベリーゼリー、ブルーベリー	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		695kcal	25.1g	27.7g
中学生		817kcal	29.3g	32.5g
高校生		691kcal	22.5g	24.7g

(※高校生は、牛乳を除く)