

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。各項目1位は献立表に色がついていいるメニューで登場します。

☆アンケート結果☆

パンのA組は2月に登場します！お楽しみに♪

	A組		B組	
パン	チョコチップパン	10票	クロワッサン	12票
ごはん	三色丼	9票	三色丼	10票
麺類	坦々ラーメン	9票	スパゲッティミートソース	9票
汁物	坦々スープ	12票	坦々スープ	10票
主菜	ヤンニョムチキン	11票	ヤンニョムチキン	13票
副菜	ひき肉ごまじゃが ラーメンサラダ 餃子	7票	大学いも もやしナムル	8票
デザート	焼きプリンタルト	14票	焼きプリンタルト	11票
飲み物	白ぶどう&ほうれん草ジュース	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

- ・毎日おいしい給食で給食時間が楽しみでした!!
- ・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。
- ・学校で給食を見るとほとんどお替りしたいなと思うことがたくさんあり、いつもおいしいと思っていて、いつもおいしい給食をありがとうございます。
- ・デザートが全部おいしくてデザートがある日は毎回楽しみでした！毎日みんなが満足できる量を提供していただきありがとうございました!!
- ・食べた食感や甘みがあって良かった。
- ・素材の味が生かされたおいしい給食でした。
- ・いつも牛乳は冷たくて、おかずは温かくて美味しかったです。
- ・4時間目に毎回お腹を空かせてようやく食べれてた時はまじで幸せです。
- ・毎日給食が出て幸せだなと思いながら食べてます。おいしい給食をありがとうございます。
- ・毎日給食が楽しみで学校に来ているくらい給食が好きです。美味しい給食をいつもありがとうございます。
- ・みんなと仲良く食べた給食の時間は忘れられない思い出です。9年間ありがとうございました！

私たちのつくる給食を9年間食べてくれて、ありがとう!

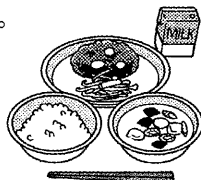
調理員 一同より



献立のお知らせ

学校給食週間 (1/24~1/30)

明治22年に山形県の忠愛小学校で、提供されたのが学校給食の始まりとされています。27日の給食では、昭和27年頃の給食を再現して提供します。この1週間はより給食の意義や役割について理解や関心を深めましょう。



～メニュー紹介～

19日：たららの山賊揚げ焼き風

「山賊が鶏を奪って（とりあげて）焼いた」という由来から、鶏肉を豪快に揚げ焼きにした料理が山賊焼きと呼ばれるようになりました。今回は魚で山賊揚げ焼き風にしました。お楽しみに！

21日：サイダー風ゼリー

リクエスト給食で声が高く、久しぶりに登場します！

新メニュー

23日：タンドリー風カレーライス

タンドリーチキンは鶏肉にスパイスとヨーグルトを漬けて焼いたインド発祥の料理です。スパイスが効いた中にヨーグルトのまろやかさが感じられてよりおいしさがUP！

28日：黒糖カップ蒸しパン

勉強で脳が疲れて集中力が切れたとき、強い味方となるのが黒糖です。黒糖を食べるとエネルギーが脳へ短時間で届き、疲労を回復させてくれますよ。



2026（令和8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)	飲み物
14 水	スパゲッティミートソース スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、鶏肉、豚肉、大豆			わかめスープ/大学いも わかめ、長ねぎ/さつまいも	牛乳
15 木	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩		ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参	コーンシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、枝豆、コーン、牛乳、バター、生クリーム	白ぶどう&ほうれん草ジュース
16 金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、枝豆、鶏卵			かぼちゃ団子汁/焼きプリンタルト 南瓜、ごぼう、人参、油揚げ、椎茸、鶏肉、長ねぎ/鶏卵、カスタードクリーム	牛乳
19 月	ごはん 精白米	たららの山賊揚げ焼き風 たら	おひたし(もやし・小松菜) もやし、小松菜	豚汁 豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜、大根、玉葱、こんにゃく	牛乳
20 火	ミルクパン 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、加糖練乳、牛乳	ヤンニョムチキン 鶏肉	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参	坦々スープ 春雨、鶏卵、にら、人参、もやし、豚肉	牛乳
21 水	きつねもちうどん うどん、たけのこ缶、小松菜、人参、長ねぎ、鶏肉、きつねもち(油揚げ、もち)			サイダー風ゼリー サイダー風ゼリー、杏仁豆腐	牛乳
22 木	食パン/メープルゼリージャム 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩/メープル	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも		黒醤油ワントンスープ メンマ、もやし、小松菜、ワントン、長ねぎ	牛乳
23 金	タンドリー風カレーライス 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、ヨーグルト	コロケ/チーズ 牛乳、豚肉、大豆、じゃが芋/チーズ	福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん		牛乳
26 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、茎わかめ	油揚げのみそ汁 油揚げ、大根、長ねぎ	牛乳
27 火	コッペパン(背割り) 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	ほっけ竜田揚げ ほっけ	キャベツとハムのコールスロー キャベツ、人参、ハム	白菜のポタージュスープ 白菜、ベーコン、コーン、人参、もやし	牛乳
28 水	坦々ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、にら			黒糖カップ蒸しパン ホットケーキ粉、牛乳、バター、鶏卵、黒糖	牛乳
29 木	プレーンパン 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩	高野豆腐のハンバーグ 豚肉、鶏肉、鶏卵、玉葱、鮭、大豆、バター、生クリーム		ビー風味スープ/ミルメークココア 玉葱、はくさい、椎茸/ミルメークココア	牛乳
30 金	タコライス 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、キャベツ、粉チーズ		揚げ餃子 キャベツ、にら、豚肉、鶏肉	塩ガラスープ にら、大根、人参	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	715kcal	27.7g	21.4g
中学生	857kcal	33.2g	33.3g
高校生	796kcal	19.2g	29.5g

(※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。