

令和8年1月予定献立表

留萌市教育委員会（中学生用）
2026年1月発行

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<p>826kcal</p> <p>背わりコッペパン ハリラスーフ</p> <p>玉ねぎ・人参・ひよこ豆・豚肉・牛肉・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう・おろしにんにく・クミン・パプリカ・コリアンダー</p> <p>あらびきソーセージ トパンにはさんで食べましょう</p> <p>豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・香辛料・粉あめ</p> <p>★ごはん 白玉雑煮</p> <p>白玉餅（もち米粉・加工デンプン）・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・二色かまぼこ・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・塩</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ぶり・しょう油・発酵調味料・砂糖・食塩</p> <p>866kcal</p>	<p>試験前からかぜ予防を！</p> <p>運動 睡眠・休養 手洗い</p> <p>食事 うがい</p> <p>栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗い・うがいをし、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。</p> <p>地元食材の紹介</p> <p>27日(火) (利尻・苫前産昆布)・川上物産店</p>	<p>地元食材の紹介</p> <p>27日(火) (利尻・苫前産昆布)・川上物産店</p>	<p>826kcal</p> <p>背わりコッペパン ハリラスーフ</p> <p>玉ねぎ・人参・ひよこ豆・豚肉・牛肉・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう・おろしにんにく・クミン・パプリカ・コリアンダー</p> <p>あらびきソーセージ トパンにはさんで食べましょう</p> <p>豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・香辛料・粉あめ</p> <p>★ごはん 白玉雑煮</p> <p>白玉餅（もち米粉・加工デンプン）・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・二色かまぼこ・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・塩</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ぶり・しょう油・発酵調味料・砂糖・食塩</p> <p>866kcal</p>	<p>826kcal</p> <p>背わりコッペパン ハリラスーフ</p> <p>玉ねぎ・人参・ひよこ豆・豚肉・牛肉・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう・おろしにんにく・クミン・パプリカ・コリアンダー</p> <p>あらびきソーセージ トパンにはさんで食べましょう</p> <p>豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・香辛料・粉あめ</p> <p>★ごはん 白玉雑煮</p> <p>白玉餅（もち米粉・加工デンプン）・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・二色かまぼこ・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・塩</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ぶり・しょう油・発酵調味料・砂糖・食塩</p> <p>866kcal</p>
<p>19日(月)</p> <p>852kcal</p> <p>★ごはん チキンカレー</p> <p>鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャウフレック・スペシャルカレールウ・パーモントカレールウ・コーンゴールド・クミン・コリアンダー</p> <p>フルーツポンチ(カクテルゼリー入り)</p> <p>カクテルゼリー(砂糖・りんご果汁)・バイン缶・黄桃缶・みかん缶</p> <p>852kcal</p>	<p>20日(火)</p> <p>823kcal</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレック・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p>フルーツポンチ(カクテルゼリー入り)</p> <p>カクテルゼリー(砂糖・りんご果汁)・バイン缶・黄桃缶・みかん缶</p> <p>823kcal</p>	<p>21日(水)</p> <p>812kcal</p> <p>★ごはん 卵スープ</p> <p>わかめ・長ねぎ・卵・鶏がらスープ・しょう油・こしょう・白ひりごま</p> <p>中華丼の具</p> <p>★ごはんにかけてたべましょう</p> <p>豚もも肉・豚ばら肉・いか・あさり・えび・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・生姜・こめ油・鶏がらスープ・オイスターソース・酒・しょう油・砂糖・塩・片栗粉・ごま油</p> <p>812kcal</p>	<p>22日(木)</p> <p>814kcal</p> <p>ミルクパン フラウンシチュー</p> <p>豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・こめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシフレック・バター・生クリーム</p> <p>かぼちゃクロquette</p> <p>かぼちゃ・じゃが芋・野菜パン粉・小麦粉・たまねぎ・砂糖・ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・バーム油・サラダ油</p> <p>814kcal</p>	<p>23日(金)</p> <p>812kcal</p> <p>★ごはん みそ汁</p> <p>さつま芋・白菜・油揚げ・みそ・かつおだし</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>鶏肉・たまねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・パチュラール・チーズ・パプリカ色素</p> <p>812kcal</p>
<p>26日(月)</p> <p>850kcal</p> <p>★ごはん みそ汁</p> <p>じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>豚肉・玉ねぎ・人参・こめ油・生姜・酒・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉</p> <p>850kcal</p>	<p>27日(火)</p> <p>805kcal</p> <p>五目うどん</p> <p>うどん・鶏肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・油揚げ・★昆布・砂糖・かつおだし・しょう油・塩・酒・みりん</p> <p>かき揚げ</p> <p>玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・サラダ油</p> <p>805kcal</p>	<p>28日(水)</p> <p>852kcal</p> <p>★わかめごはん (わかめ・食塩・砂糖)</p> <p>豚汁</p> <p>豚ばら肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つきごん・じゃが芋・こめ油・みそ・かつおだし・生姜・長ねぎ</p> <p>さばのみりん焼き</p> <p>さば・しょう油・砂糖・本みりん・酒・醸造酢</p> <p>852kcal</p>	<p>29日(木)</p> <p>817kcal</p> <p>黒糖パン 野菜スープ</p> <p>白菜・人参・玉ねぎ・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ</p> <p>ザンギ(2ケ)</p> <p>鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・薄力粉・サラダ油</p> <p>817kcal</p>	<p>30日(金)</p> <p>810kcal</p> <p>★ごはん みそ汁</p> <p>厚揚げ・なめこ・みそ・かつおだし・長ねぎ・パセリ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>豚肉・玉ねぎ・ピーマン・こめ油・トマトケチャップ・中濃ソース・砂糖・塩・しょう油・こしょう</p> <p>810kcal</p>

歳起の良い「出世魚」ぶりは成長するにつれて「ワカシヨイナダウワラサップリ」と名前が変わります。DHA、EPAという脳の働きをよくしたり血サラサラにしたりする栄養もたっぷりです。新しい年のスタートにぴったりの魚を食べて今年も元気に過ごしましょう。

ちぢみは韓国の家庭料理です。ちぢみというのは韓国の一部地方の方言で「平たく焼いたもの」という意味があります。米粉に肉や野菜をまぜて作りました。

生の大根を細く切り、天日干しで乾燥させたものが切り干し大根です。生の大根とくらべカルシウム約20倍、鉄分約30倍、食物せんい約15倍と干すことで栄養が多くなります。



1月給食目標 学校給食週間、知っていますか？

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



給食は共食の時間

学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。みんな楽しく食事をするためには、食器や箸の持ち方、並べ方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。
◎ごはんは留萌産なつぽしを使用しています。

〈こだわりの調味料〉

- ・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
- ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
- ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
- ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
- ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番搾り。とても香りがよいのが特徴です。

◆今月の平均栄養量◆

- 《 エネルギー 》 834kcal
- 《 たんぱく質 》 33.2g
- 《 脂質 》 28.2g
- 《 脂肪エネルギー比 》 30.4%
- 《 塩分量 》 2.8g