

1月給食だより

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888



寒さが厳しく風邪が流行りやすくなる時期です。冬休み中は、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけてすごし、冬休み明け元気に登校しましょう！

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は明治22年に山形県ではじまり、各地に広まっていきましたが、戦争の影響などで中断されました。戦後、子どもたちの栄養状態を改善するため、米国のLARA(アジア救済公認団体)から、給食物資の寄贈を受け、昭和22年1月から学校給食が再開されました。

昭和21年12月24日に東京都内の小学校でLARAからの給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、冬休みと重なるため、1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。この期間は、学校給食の意義や役割について、児童生徒・教職員・保護者・地域の人たちみんな考えて、学校給食をよりよいものにしていくことを目的としています。



～保護者の方へ～
毎月の献立表や、給食便りをお子さんと一緒に見ながら、献立や行事食などのことを話題にいただけるとありがたいです。



* 1月のむかわ町給食メニュー *

12月には鶴川中央小学校の児童の考えたメニューが登場しましたが、今月は穂別小学校の児童の考えたメニューが登場します！また、学校給食週間(1/24～1/30)に合わせて1/27～1/31の期間、全国各地の郷土料理やご当地料理を取り入れています！

1月21日、24日、27日、30日 児童考案メニュー

穂別小学校の6年生が、“小1～中3のみんながおいしく食べられて、栄養バランスのよい献立”を考えてました。その中で考えてくれた新メニューを今月の献立に取り入れています。

21日(火) 『サンドイッチ』: 背割りのコッペパンに、スクランブルエッグとコーンスローをはさんで食べてください！

27日(月) 『キャベツのみそ和え』: 冬が旬の野菜のキャベツと、むかわ町でとれる人参を使ったメニューを考えてくれました。

28日(火) 『カリカリバーコンサラダ』: カリカリに焼いたバーコンを使った、今まで給食で出たことのなかった副菜です。

30日(木) 『ザンギ』: 北海道の郷土料理のザンギを入れた献立を考えてくれました。



1月17日(金) お正月献立



お正月の料理を取り入れた献立です。『お雑煮』は地域ごとにいろいろな具や味付けで食べられている行事食です。『ぶりの生姜醤油焼き』は出世魚で縁起のよいとされる魚、ぶりをを使ったメニューです。『さつまいもきんとん』は、おせち料理の栗きんとんをイメージした料理です。

1月22日(水) おかわ食育の日



鶏肉を使ったアイヌ料理の『カムオハウ』と、アイヌに欠かせない食材の鮭を使った、北海道の郷土料理『鮭のちゃんちゃん焼き』、むかわ産のごぼうと人参を使った『五目きんぴら』が登場します。

1月27日～31日 全国の郷土料理・ご当地料理



27日(月) 中部・近畿地方

『キムタクごはん』: 長野県塩尻市のご当地料理で、キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。

もともとは給食メニューだったそうです。

『いわしの梅煮』: 梅は和歌山県の特産品のひとつで、全国の梅の収穫量のうち6割を和歌山県産が占めているそうです。

28日(火) 関東地方

『ゼリーフライ』: 埼玉県行田市のご当地料理です。お菓子のゼリーを揚げているのではなく、おからを使った揚げ物です。

29日(水) 中国・四国地方

『打ち込み汁』: 香川県のご当地料理です。いりこだしに季節の野菜をふんだんに入れ、小麦粉と水をこねて打っためんをそのまま入れて煮込んでつくります。

『スタミナ納豆』: 鳥取県のご当地料理で、鶏ひき肉、にんにく、生姜、ひきわり納豆を炒めて作るスタミナ満点の料理です。もともとは学校給食で提供されていたそうです。

30日(木) 北海道・東北地方

『せんべい汁』: 青森県八戸市のご当地料理で、青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品である「南部せんべい」をみそ汁や鍋に入れて煮た料理です。

『ザンギ』: 北海道を代表するご当地料理のひとつです。鶏肉を醤油ベースのタレに漬けてから衣をつけて揚げます。

31日(金) 九州地方

『太平燕』: 熊本県のご当地料理で、春雨をメインに様々な具材の入った中華風スープです。熊本の中華料理店では、定番のメニューなのだそう。

『タコライス』: 沖縄県のご当地料理で、ごはんの上に味付けしたひき肉(タコミート)、とれた、トマト、チーズなどをのせて食べます。給食ではタコミートと、キャベツとチーズの和え物をのせて食べてください！

1月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
西川学校給食センター
穂別学校給食センター

2025年（令和 7年）

月	火	水	木	金																															
●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。 【1月平均栄養価】 <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>小低 519kcal</td><td>23.3g</td><td>19.6g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>小中 596kcal</td><td>25.5g</td><td>20.9g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>小高 669kcal</td><td>27.6g</td><td>22.1g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>生徒 742kcal</td><td>30.6g</td><td>24.4g</td><td>2.7g</td></tr></table> 【エネルギー表示の見方】 <table><tr><th>小低</th><th>小中</th><th>小高</th><th>中</th></tr><tr><td>1,2年生</td><td>3,4年生</td><td>5,6年生</td><td>中学生</td></tr></table> 【むかわ産の食材】 米・さつまいも・じゃがいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 519kcal	23.3g	19.6g	2.0g	小中 596kcal	25.5g	20.9g	2.2g	小高 669kcal	27.6g	22.1g	2.4g	生徒 742kcal	30.6g	24.4g	2.7g	小低	小中	小高	中	1,2年生	3,4年生	5,6年生	中学生	1月分の給食費の口座振替は1月31日（金）です。 ※残高不足にご注意下さい。 	お正月メニュー ごはん お雑煮 ぶりの生妻醤油焼き さつまいもきんとん こぼねにきをつけましょう。	17 小低550kcal・小中619kcal・小高700kcal・中749kcal ごはん お雑煮 ぶりの生妻醤油焼き さつまいもきんとん 米・麦 煮込みもち（もちろ米粉・でん粉・こんにやく粉・加工でん粉・トウモロコシ）・豆腐（大豆）・長ねぎ・人参・干し椎茸・鶏肉・昆布・かつお節・醤油・酒・食塩・めんじょう（かつおぶし・さばしじ・煮干し・小麦・大豆） ぶり・醤油・みりん・生薬・砂糖 さつまいも・三温糖・みりん・食塩	20 小低492kcal・小中578kcal・小高567kcal・中723kcal ごはん 白菜のみそ汁 前菜 大根サラダ 米・麦 白菜・油揚げ（大豆）・みそ・煮干し（いわし）・昆布 豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・生薬・なたね油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・酒・枝豆 大根・人参・ソフトチーズ・海苔サラダ（昆布・わかめ・きつね・赤のり）・わかめ・和風ドレッシング（植物油・りんご・プルーン・かつお節エキス・魚肝油・野菜・小麦・大豆）	21 小低426kcal・小中510kcal・小高563kcal・中602kcal 青切りパン ポトフ スクランブルエッグ コールスロー トマトクチャップミニパック 人参・じゃがいも・大根・玉ねぎ・ウィンナー（豚肉・鶏肉）・ベーコン（豚肉）・パセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油・ワタ・酵母エキス・野菜）・コショウ・白ワイン 卵・植物油・脱脂粉乳・牛乳・バター（乳）・砂糖・食塩・乳たんぱく・でん粉発酵調味料・加工でん粉・調味料・増粘多糖類・ヒロリン酸プロリン・乳化剤・香料・カラメル色素・大豆 キャベツ・人参・コーン・エッグクア（大豆）・三温糖・酢・ヨーグルト（乳）・食塩・コショウ トマト・砂糖・ぶどう糖・果糖液糖・ぶどう糖・穀物酢・食塩・玉ねぎ・香辛料	22 小低490kcal・小中579kcal・小高602kcal・中720kcal ごはん カムオハワ 紅のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら 米・麦 鶏肉・昆布・大根・人参・じゃがいも・長ねぎ・酒・食塩・昆布・かつお節 餅・長ねぎ・生薬・みそ・酒・みりん・三温糖 ごぼう・人参・つきこんにやく・油揚げ（大豆）・ひじき・ごま・酒・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆） 23 小低562kcal・小中612kcal・小高662kcal・中749kcal めん ジャージャー麺 大根のナムル 小麦・食塩・かん水・なたね油 豚肉・大豆・人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・生薬・にんにく・三温糖・醤油・鶏ガラスープ（鶏肉）・酒・トウモロコシ（大豆）・テンメシジャン（大豆）・でん粉・ごま油（ごま・大豆） 大根・人参・きつね・ごま・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・酢	24 小低548kcal・小中619kcal・小高720kcal・中749kcal ごはん さつまいもとれんこんのチキンカレー マカロニサラダ 米・麦 鶏肉・赤ワイン・さつまいも・れんこん・玉ねぎ・人参・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たんぱく加水分解物・香辛料）・脱脂粉乳（乳）・なたね油・りんご・とろけるカレーフレーク（小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白米・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素）・パセリ・バター（乳）・砂糖・食塩・鶏肉・カレーパウダー・でん粉・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・パセリ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブドウ糖・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉）・にんにく・生薬・オニオン マカロニ（小麦）・キャベツ・人参・コーン・ハム（豚肉）・エッグクア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																
小低 519kcal	23.3g	19.6g	2.0g																																
小中 596kcal	25.5g	20.9g	2.2g																																
小高 669kcal	27.6g	22.1g	2.4g																																
生徒 742kcal	30.6g	24.4g	2.7g																																
小低	小中	小高	中																																
1,2年生	3,4年生	5,6年生	中学生																																
27 小低529kcal・小中558kcal・小高557kcal・中703kcal キムタクごはん（長野県） 玉ねぎとたまごのみそ汁 いわしの梅煮（和歌山県） キャベツのみそ和え 学校給食週間③ 中部・近 こぼねにきをつけましょう。 米・麦・ベーコン（豚肉）・白菜・キムチ（白菜・玉ねぎ・大根・人参・昆布・にんにく・にんにく・糖類・酢・唐辛子・食塩・かつお節エキス・たんぱく加水分解物・魚肝油・昆布エキス・調味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・色素・大豆・ゼラチン（小麦）・長ねぎ・つばき油（大根・水あめ・砂糖・醤油・食塩・醸造酢・アミノ酸液・煮干しエキス・酵母エキス・調味料・酸味料・酒粕・カラメル色素・甘味料）・ごま油（ごま・大豆）・醤油 玉ねぎ・たまご・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ・煮干し（いわし）・昆布 いわし・砂糖・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・肉類ペースト・かつお節・こんぶだし・水・選別糖・着色料・小麦・大豆 キャベツ・きゅうり・人参・みそ・三温糖・酢・みりん	28 小低559kcal・小中584kcal・小高584kcal・中724kcal・中735kcal バターロール ビーンズポタージュ ゼリーフライ（埼玉県） カリカリベーコンサラダ 学校給食週間④ 関東 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン じゃがいも・玉ねぎ・白ねぎ・いんげん豆・ベシメルソース（小麦粉・砂糖・無塩バター・加工でん粉・大豆・乳）・バター（乳）・牛乳・脱脂粉乳・クリーム（乳）・なたね油・食塩・コショウ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油・ワタ・酵母エキス・野菜）・パセリ じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから（大豆）・ひじき・白味噌・醤油・イソリン・発酵調味料・なたね油・塩・パン粉（小麦）・でん粉・粉末大豆たんぱく・植物油・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たんぱく加水分解物・香辛料） ベーコン（豚肉）・人参・ほうれん草・白菜・青葱・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚肝油・青じそ・小麦・大豆）	29 小低493kcal・小中584kcal・小高674kcal・中735kcal ごはん 打ち込み汁（香川県） スタミナ鍋（徳島県） もやしのごま和え 米・麦 鶏肉・大根・人参・ごぼう・さいも・しいたけ・油揚げ（大豆）・長ねぎ・干しうどん（小麦）・みそ・煮干し（いわし） 納豆（大豆）・鶏肉・ごま油（ごま・大豆）・にんにく・生薬・酒・三温糖・醤油・昆布だし・かつお節・トウモロコシ（大豆）・酢・長ねぎ もやし・人参・ごま・醤油・三温糖 ごぼう・人参・まぐろ・米油揚げ・ごま・エッグクア（大豆）・醤油・コショウ	30 小低543kcal・小中629kcal・小高706kcal・中749kcal ごはん せんべい汁（青森県） ザンギ（北海道）2食 ごぼうサラダ 米・麦 大根・かやせきせんべい（小麦）・つきこんにやく・鶏肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・煮干し（いわし）・昆布・醤油・食塩・酒 鶏肉・醤油・みりん・酒・生薬・でん粉・なたね油 鶏肉・大豆・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんにく・昆布・香辛料・酢・砂糖）・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たんぱく加水分解物・香辛料）・醤油・食塩・コショウ・カレー粉・チリパウダー	31 小低509kcal・小中593kcal・小高674kcal・中749kcal ごはん 太宰煮（熊本県） タコライス（沖縄県） タコライス用サラダ 学校給食週間⑤ 九州 香肉・豚肉・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・キャベツ・人参・長ねぎ・干し海苔・うすら餅・生薬・なたね油・鶏ガラスープ（鶏肉）・食塩・醤油・酒・コショウ 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんにく・昆布・香辛料・酢・砂糖）・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たんぱく加水分解物・香辛料）・醤油・食塩・コショウ・カレー粉・チリパウダー キャベツ・チーズ（乳）・食塩																															

親子で作ろう！給食の人気メニューレシピ

給食試食会で、給食の人気レシピを知りたいという声をいただいたので、人気メニューの『開拓丼』と、11月に穂別小学校で実施した給食試食会で提供した『青のりポテトビーンズ』のレシピをご紹介します！むかわ町の広報にも毎月給食レシピの掲載がありますので、ぜひご活用ください。

開拓丼の具

材料（4人分）

- 豚ひき肉 120g
- 乾燥大豆ミート 20g
- 人参（千切り） 中1/2本（60g）
- 玉ねぎ（薄切り） 小1/2個（80g）
- ホールコーン（冷凍でも可） 20g
- 冷凍枝豆 20g
- 乾燥ひじき 2g
- おろし生姜 小1/3（2g）
- おろしにんにく 少々（0.2g）
- 油 小1/2弱（3g）
- ★みそ 小1/2弱（5g）
- ★醤油 小1/2弱（5g）
- ★みりん 小1/2弱（5g）
- ★三温糖 小1/2弱（5g）
- ★料理酒 小1/2弱（5g）

合わせておく

作り方

- 乾燥大豆ミートと乾燥ひじきを戻しておく。
- フライパンに油をひき、生姜とにんにくを入れて火にかける。
- 油が温まったらひき肉を入れて炒める。
- 玉ねぎ、人参を入れてしんなりするまで炒める。
- 戻しておいた大豆ミート、ひじき、コーン、枝豆を入れて炒め合わせる。
- ★の調味料を入れ、炒めながら味をなじませる。

青のりポテトビーンズ

材料（4人分）

- じゃがいも（一口大角切り） 大1個（180g）
- 煮し大豆 100g
- 片栗粉 大さじ1と小さじ1（10g）
- 揚げ油 適量
- 青のり 小1/2（1g）
- 食塩 小1/5（1g）

作り方

- じゃがいもは皮を剥いて切り水にさらしておき、大豆には片栗粉を絡めておく。
- 170℃に熱した油に、しっかりと水気をきったじゃがいもを入れて、3～4分素揚げし、バットで油をきる。
- 片栗粉を絡めておいた大豆を1分ほど揚げ、同様にバットで油をきる。（②・③の工程は、フライパンに多めの油をひき、揚げ焼きでもできます。）
- 揚げたじゃがいもと大豆をボールにあげ、青のりと食塩を入れて混ぜ合わせる。

