



# 令和8年 1月 献立表

□■□■□ 今月の給食目標：食文化を知ろう □■□■□



俱知安町学校給食センター

0136-22-0506

月	火	水	木	金
<b>地産地消情報</b>  ニセコ産大豆を使用した豆腐と豆乳を使用している献立には☆マークをつけています。俱知安町内のお店で加工しています。	☆右のQRコードから学校給食のホームページが見られます。☆月別・年間配合表を掲載しています。	14 ごもく 五目うどん ちくわ磯辺天ぷら もやしとハムのサラダ	15 小1こ 中2個 ごはん なめこと油揚げの味噌汁 たれ付き肉だんご キャベツとコーンのサラダ	16 ぶた ひき肉とたまねぎのピリ辛丼 あつあ 厚揚げとわかめの味噌汁 はるさめ 春雨サラダ 小2個 中2個
19 ごはん とりじる 鶏汁 チーズ風ソースハンバーグ スパゲティサラダ	20 かばやまぶんこうこうあん 樺山分校考案 チキンライス ミネストローネ とうもろこしのグラタン きゅうりのサラダ	21 しょうゆ 醤油ラーメン はるま 春巻き ハムと野菜のナムルサラダ	22 ごはん じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ま 真だらザンギ ほうれん草のおひたし えぞふじ納豆	23 ミートボールカレー ささみのごまドレサラダ
26 にししょうがっこうこうあん 西小学校考案 ごはん さつま汁 とり 鶏のから揚げ こまつな 小松菜ともやしの磯和え	27 ごもく 五目ひじきごはん とうふ 豆腐とねぎの味噌汁 小2個 中3個 焼きさば ツナマヨサラダ	28 トマトスープスパゲティ あお 青のりポテト	29 ごはん たまねぎ 玉葱とほうれん草の味噌汁 ごもく 五目きんぴら しらたま 白玉あんこ のりふりかけ	30 かいたくどん 開拓丼 こまつな 小松菜と油揚げの味噌汁 はくさい 白菜おかか和え

## ☆☆☆給食費の納入について☆☆☆

1. 口座振替の方の今月の給食費は

1月27日(火)に振替させていただきます。  
前日までに口座に入金をお願いいたします。

2. 現金の方は、納付書により役場出納室、又は指定の金融機関で納付をお願いします。

◎都合により献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎牛乳は毎日つきます

## こしあんをご提供いただきました！

砂糖とてん菜の食育の一環として、『ホクレン農業協同組合連合会』様より、原料の全てが北海道産のこしあんをご提供いただきました。1月29日に登場します。おいしくいただきます！

## 1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食の発祥は、明治22年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校とされています。その後都市部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国的に普及していきました。学校給食の意義や役割などを皆さんに知っていただき、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思っています。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>しりつちゅうあいがっこう 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などをを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

## 小学生が考えた給食～第一弾～ 樺山分校・西小学校編

食育の取り組みで、小学校5年生で習った5大栄養素の知識を基に、給食1食分を考案していただきました。献立作成を通じて給食への興味・関心をより高める機会としています。

1月20日 樺山分校5・6年生  
グループ名：I♡コメ  
1月26日 西小学校5年生  
グループ名：4班  
お楽しみに。



# 令和7年度 1月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					1献立 - (kcal)	
					たんぱく質(g)	
14 水	五目うどん ちくわ磯辺天ぶら もやしとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ちくわ磯辺天ぶら ハム	うどん お麩 三温糖 なたね油	人参 椎茸 小松菜 長ねぎ もやし きゅうり	570 27.2	735 34.4
15 木	ごはん なめこと油揚げの味噌汁 たれ付き肉だんご キャベツとコーンのサラダ	牛乳 油揚げ たれ付き肉だんご	ごはん	なめこ 長ねぎ とうもろこし キャベツ 人参	619 24.0	708 26.5
16 金	豚ひき肉と玉ねぎのピリ辛丼 厚揚げとわかめの味噌汁 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ わかめ	ごはん 三温糖 でんぶん	たまねぎ とうもろこし 長ねぎ きゅうり 春雨さっぱりサラダ	649 27.6	781 27.9
19 月	ごはん 鶏汁 チーズ風ソースハンバーグ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ風ソースハンバーグ	ごはん つきごんにやく スパゲティ マヨネーズ	人参 ごぼう 長ねぎ きゅうり	649 26.6	772 31.0
20 火	チキンライス ミネストローネ とうもろこしのグラタン きゅうりのサ ラダ	牛乳 ベーコン 大豆 ハム	ごはん じゃがいも 三温糖 とうもろこしのグラタン	たまねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	644 20.1	803 23.4
21 水	醤油ラーメン 春巻き ハムと野菜のナムルサラダ	牛乳 豚もも肉 白つと 春巻 ハム	ラーメン なたね油 お麩	人参 たまねぎ メンマ 長ねぎ ほうれん草 もやし	572 27.7	686 32.9
22 木	ごはん じゃがいもと厚揚げの味噌汁 真だらザンギ ほうれん草のおひたし えぞじ納豆	牛乳 厚揚げ 真だらザンギ 納豆	ごはん じゃがいも なたね油	長ねぎ ほうれん草 はくさい	616 28.2	723 32.3
23 金	ミートボールカレー ささみのごまドレサラダ	牛乳 豚肉 ミートボール 鶏肉	ごはん じゃがいも	人参 たまねぎ きゅうり もやし	690 25.5	843 30.0
26 月	ごはん さつまい 鶏のから揚げ 小松菜ともやしの磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏のから揚げ のり	ごはん さつまいも つきごんにやく なたね油 三温糖	人参 長ねぎ 小松菜 もやし	658 26.5	800 32.9
27 火	五目ひじきごはん 豆腐とねぎの味噌汁 焼きさば ツナマヨサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 木綿豆腐 さば ツナ(かつお)	ごはん 三温糖 マヨネーズ	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ きゅうり だいこん	593 27.5	747 34.7
28 水	トマトスープスパゲティ 青のりポテト	牛乳 鶏肉 あおさ	スパゲティ なたね油 じゃがいも	たまねぎ ふなしめじ なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	659 25.2	791 29.9
29 木	ごはん 玉葱とほうれん草の味噌汁 五目きんぴら 白玉あんこ のりふりかけ	牛乳 油揚げ 豚肉 ごしあん のりふりかけ	ごはん 白滝 ごま 三温糖 ごま油 白玉	たまねぎ ほうれん草 ごぼう 人参	700 24.4	842 28.9
30 金	開拓丼 小松菜と油揚げの味噌汁 白菜おかか和え	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじき 油揚げ 花かつお	ごはん 三温糖	人参 たまねぎ とうもろこし 小松菜 はくさい	628 25.8	756 30.8