

令和6年度

# 1月 学校給食献立表

函館市立北中学校



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べよう**

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物をバランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜・汁物の形をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

**おやつを食べるときは時間と量を考えよう**

ダラダラ食べると、虫歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

日/曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
15				
水	※ 給食はありません			
16	ごはん	牛乳		精白米
木	みそおでん	昆布 豆腐 油揚げ さつま揚げ みそ	人参 大根 生姜 こんにゃく	砂糖 油
	たらの唐揚げ	たら		小麦粉 油
	白菜の南蛮漬け		白菜	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】780kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】23.6g 【食塩】3.4g				

日/曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
17	コッパン	牛乳		小麦粉 バター 砂糖
金	小松菜のシチュー	ウインナー 牛乳 スキムミルク チーズ	小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン	油
	パイナップル		パイナップル	
【エネルギー】771kcal 【たんぱく質】34.6g 【脂質】26.2g 【食塩】2.8g				
20	和風そばろ丼	牛乳		
月	白菜と卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき みそ 卵 はんぺん	人参 切干大根 ごぼう 生姜 白菜 人参	精白米 ごま 砂糖 油 てん粉
	ヨーグルト	全粉乳 スキムミルク 寒天 ゼラチン		砂糖
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】34.1g 【脂質】26.6g 【食塩】2.9g				
21	ごはん	牛乳		精白米
火	くじら汁	和食の日	くじら皮 油揚げ なた 鶏肉 青のり	人参 大根 白菜 こんにゃく 生姜
	鶏肉の磯辺揚げ			でん粉 油
	もやしのごま煮		もやし	ごま 砂糖
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】33.6g 【脂質】19.4g 【食塩】3.2g				

## 北海道 道南地域の郷土料理「くじら汁」

郷土料理とは「その地域でとれた食材を使った、昔から受け継がれてきた料理」のことを言います。くじら汁は、道南では正月料理として食べられていました。今ではあまり食べられなくなってきていますが、給食を通して自分の地域の郷土料理を知り、受け継いでいこうとする気持ちを持ってくれたら嬉しいです。



22	コッパン	牛乳		小麦粉 バター 砂糖
水	チキンブラウンソース煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンスターチ バター 油
	マカロニのフレンチサラダ		キャベツ とうもろこし りんご	マカロニ
	黒豆きなこクリーム	きな粉 スキムミルク		砂糖 油
【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】27.0g 【脂質】31.0g 【食塩】2.9g				
23	減量ごはん	牛乳		精白米
木	担々麺	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし 生姜 にんにく	ラーメン ごま 砂糖 ごま油 油
	揚げギョーザ(3個)	豚肉	玉ねぎ たら キャベツ 生姜	小麦粉 てん粉 砂糖 ラード 油
	オレンジ		オレンジ	
【エネルギー】828kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】26.7g 【食塩】2.2g				

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、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



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>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>

この期間中は、『函館産食材を使ったメニュー』を毎日提供します! 地元でとれた食材は、新鮮でおいしく、栄養満点です。地元の食材の味をしっかりと味わって食べてほしいと思います!

日/曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
24 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	函館産野菜のポトフ		ウィンナー	人参 大根 キャベツ	じゃがいも
	豚肉のアーモンドがらめ		豚肉		アーモンド てん粉 砂糖 油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】34.3g 【脂質】32.5g 【食塩】3.1g					
27 月	減量ごはん	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	五目うどん		油揚げ なると	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	うどん 砂糖
	ししゃもフライ(2個)		ししゃも		小麦粉 パン粉 油
	函館産大根の肉みそ炒め		豚肉 みそ	大根 長ねぎ 生姜 にんにく	ごま 砂糖 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】28.9g 【脂質】26.3g 【食塩】2.3g					
28 火	函館産野菜カレー	牛乳	牛乳		
	フルーツ杏仁		豚肉	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ にんにく	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	チーズ		チーズ	黄桃 バインアップル	砂糖 水あめ 練乳
	【エネルギー】770kcal 【たんぱく質】22.4g 【脂質】21.3g 【食塩】1.9g				
29 水	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ニョッキのトマトスープ		鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト	じゃがいも 小麦粉 砂糖 上新粉 てん粉 油
	照り焼きハンバーグ		豚肉 鶏肉	玉ねぎ	てん粉 砂糖 ラード 油
	函館産キャベツのバターソテー		ベーコン	キャベツ	バター
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】30.0g 【脂質】33.1g 【食塩】3.9g					
30 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	函館産大根となめこのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	大根 なめこ 長ねぎ	
	鶏ごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 ピーマン	てん粉 ごま 砂糖 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】772kcal 【たんぱく質】30.7g 【脂質】20.6g 【食塩】2.6g					
31 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	かぶとベーコンのミルクスープ		ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ 玉ねぎ 人参	じゃがいも
	いかメンチカツ		いか	人参 キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 てん粉 パン粉 砂糖 油
	手作りチョコバナナ		豆乳	バナナ	砂糖 チョコレート
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】27.8g 【脂質】29.8g 【食塩】2.4g					

給食委員会企画  
『Food Effect Quiz』  
優勝B組のリクエスト

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン			食物せんい g	
							A ugRE	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均栄養価	770	15.6	31.2	2.8	454	4.7	282	0.43	0.55	30	6.5
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。