

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
15	水	しおやきそば ミートオムレツ みかん ミルク	中華めん(乳・小麦) ぶた肉 清酒 ちくわ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 乾燥しいたけ 万能塩だれ(小麦・大豆・ごま) 白こしょう 黒こしょう 米油 ミートオムレツ(卵・小麦・大豆・豚肉) みかん ミルク ミルクココア
16	木	ポテトのスープ かぼちゃチーズフライ とうふのケチャップに はちみつとマーガリン	ウインナー(大豆・豚肉) じゃがいも キャベツ ホールコーン 乾燥パセリ 瀬戸のほん塩 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 白ワイン 混合こしょう 水 かぼちゃチーズフライ(乳・小麦・大豆) 米油 とうふ ぶた肉 白ワイン たまねぎ にんじん トマトケチャップ てんさい糖 丸大豆醤油 コンソメ(鶏肉・豚肉) 米油 でん粉 はちみつ&マーガリン(乳・大豆) パンにはちみつとマーガリンをはさんで食べてね!
17	金	しらたまそうに いわしのみぞれに もやしのにびだし	白玉もち(大豆) とり肉 清酒 だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ なんと巻(小麦) 丸大豆醤油 そばつゆ(小麦・大豆・さば) だしパック(さば) かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 いわしのみぞれ煮(小麦・大豆・さば) ほねにちゅうい! もやし にんじん さつまあげ(小麦・大豆) 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 かつおだし
20	月	ふゆやさいのカレーライス ふくしんづけ 焼きプリンタルト	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん れんこん水煮 ブロッコリー 混合こしょう カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 水 福神漬(小麦・ごま) 焼きプリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)
21	火	ふのみそしる てりやきハンバーグ こまつなのりあえ	豆麩(小麦) だいこん にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いらこだし かつおだし 水 照焼ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) こまつな キャベツ チーズ(乳) きざみのり 丸大豆醤油
22	水	はくさいのミルクスープ ポテトコロッケ バターコーン	ぶた肉 白ワイン マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん はくさい 枝豆 牛乳 米油 水 ベシヤメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白こしょう ポテトコロッケ(乳・小麦・大豆) 米油 中濃ソース ホールコーン バター(乳) 瀬戸のほん塩 白こしょう パンにポテトコロッケとソースをはさんで食べてね!
23	木	ちゅうかスープ とりのさっぱり ヨーグルト	ホタテ 豆腐 にんじん もやし 長ねぎ たけのこ水煮 しめじ 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 果こしょう 白こしょう 水 とり肉 うすらの卵 しょうが にんにく 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 清酒 水 ヨーグルト(乳)
24	金	ごもくうどん ほっけのてりやき まんてんだいす	パックうどん(小麦) ぶた肉 清酒 にんじん 長ねぎ ほうれんそう ごぼう 乾燥しいたけ なんと(小麦) 油あげ 米油 水 うどんつゆ(小麦・大豆) そばつゆ(小麦・さば・大豆) 丸大豆醤油 みりん だしパック(さば) かつおだし こんぶだし ほっけの照り焼き切り身(小麦・大豆) ほねにちゅうい! 満点大豆(大豆)
27	月	キャベツのみそしる えびかいせんぎょうざ じゃがいものなんばんに	キャベツ にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いらこだし かつおだし 水 えび海鮮餃子(卵・乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) じゃがいも にんじん たまねぎ 枝豆 ぶた肉 清酒 丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 みりん 一味唐辛子 米油 水
28	火	なめし すいとんじる さけのしおやき つぼづけ	精白米 菜めしごはんの素 すいとん(小麦) とり肉 だいこん にんじん ごぼう 油あげ 長ねぎ 乾燥しいたけ 無添加みそ だしパック(さば) いらこだし かつおだし 水 さけの切り身 ほねにちゅうい! つぼづけ
29	水	カレーシチュー バイクドエッグ えだまめ	ぶた肉 赤ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン いんげんまめ マッシュルーム水煮 牛乳 白こしょう 米油 水 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) ベシヤメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) バイクドエッグ(卵・大豆・豚肉) 枝豆 瀬戸のほん塩 カレーシチューは、カレー味だけど、甘口になっています。
30	木	★アルファベットスープ ★とりにくのからあげ ツナマヨソティ	ベーコン(大豆・豚肉) ホールコーン ほうれんそう マカロニ(小麦) 瀬戸のほん塩 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 白こしょう 水 とり肉 丸大豆醤油 清酒 しょうが にんにく でん粉 米油 ツナ キャベツ にんじん ブロッコリー 米油 マヨネーズ(卵) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう
31	金	ぶたキムチどん ★フルーツポンチ	精白米 ぶた肉 清酒 キムチ(小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま) はくさい たまねぎ にんじん 長ねぎ にら てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 コチュジャン(大豆) 無添加みそ ごま油 米油 でん粉 あまおうゼリー なしゼリー みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水

今月の目標
「給食について知ろう」

ミルクは、牛乳に入れて飲みます!

かぼちゃには、かぜを予防する働きがあるよ!

パンにはちみつとマーガリンをはさんで食べてね!

白玉もちで雑煮にします!

苦手な野菜に挑戦してみよう!

1月24日~30日は全国学校給食週間です。学校給食の歴史を知ってほしいです。詳しくは裏面をご覧ください。

パンにポテトコロッケとソースをはさんで食べてね!

ヨーグルトには、おなかの調子を整える働きがあります。

ほねにちゅうい!

苦手な魚に挑戦してみよう!

28日の献立は、戦後給食が再開された当時の給食になります。

1月分平均栄養価	
熱量	小学生 665カロリー (650カロリー) 中学生 803カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 16.4% (16%) 中学生 16.2% (16%)
()内は学校給食の基準です。	

すいとんは、小麦粉で作った団子です。

ラッキーday☆
シチューの中に花形の
にんじんが入っています!

豚肉には、ビタミンB1という栄養が多く、疲労回復に効果があるよ!

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、みかん、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

**リクエスト
給食の結果**

ありがとうございます

小学6年生と中学3年生のみなさん、リクエスト給食アンケートにご協力いただきありがとうございました!各部門で1位になったメニューを1月・2月・3月の給食に取り入れていきます。リクエストで1位になったメニューには、料理名の前に★がついています。惜しくも1位を逃したメニューもたくさん入れています。卒業まで、あと少しとなりましたが、楽しい給食時間を過ごしてください。

	ご飯類	めん類	汁物	主菜	副菜	デザート
上小 6年1組	あげパン	みそラーメン	豚汁	とり肉のからあげ	洋風きんぴらごぼう	お米のタルト
上小 6年2組	あげパン	みそラーメン	アルファベットスープ	とり肉のからあげ	洋風きんぴらごぼう	お米のタルト
西小 6年生	あげパン	みそラーメン	シチュー	とり肉のからあげ	ごぼうサラダ	お米のタルト
東中小 6年生	あげパン	カレーうどん	アルファベットスープ	とり肉のからあげ	ピーマンすあげ	お米のタルト
上中 3年A組	わかめごはん	みそラーメン	サガリ汁	とり肉のからあげ	洋風きんぴらごぼう	フルーツポンチ
上中 3年B組	みそカツ	みそラーメン	サガリ汁	とり肉のからあげ	ごぼうサラダ	お米のタルト

給食たより



上富良野学校給食センター
2025年 1月号

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

～ 学校給食の移りかわり ～

明治22年



昭和21年



昭和51年



おにぎり・鮭の塩焼き 菜のつけもの

日本で初めての給食は、山形県鶴岡市（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校でお弁当を持ってくることのできない貧しい子どもたちのために提供されました。

トマトシチュー ミルク（脱脂粉乳）

戦争のため中断していた学校給食が外国から送られた小麦粉や脱脂粉乳により再開しました。昭和22年には全国で学校給食が始まりました。

カレーライス・牛乳・スープ 塩もみ・くだもの（バナナ）

それまでの学校給食の主食は、パンやめん類が中心でした。この年の4月から正式にご飯が給食に導入されました。

現在の学校給食

給食を食に関する指導の教材として用いることがすすめられ、地場産品の活用が図られています。また、それに合わせて各地の郷土料理や、行事食などが献立に積極的に導入されています。



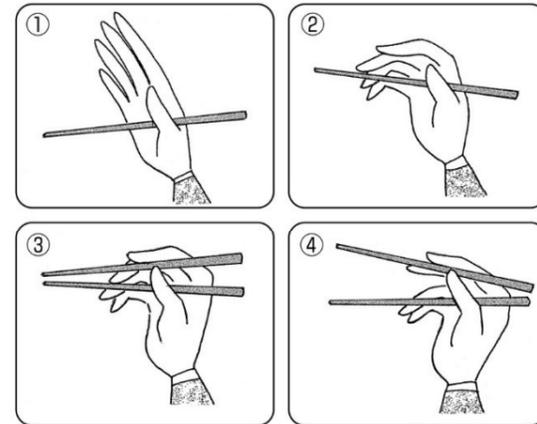
箸を上手に使いこなそう！！

皆さんは、「箸」の使い方が得意でしょうか？
箸を上手に使うポイントは、箸を持つときの指の位置が大切です。
上手に持てれば「切る」「つまむ」「すくう」は思いのままです。
そんな素晴らしい道具である「箸」について考えてみましょう。



＝ 箸の正しい持ち方

- ①片方の箸（固定箸）を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方の箸（作用箸）は親指の腹で挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



＝ 世界には「3つの食法」

世界の人たちの食事の方法は、大きく「手食」「箸食」「ナイフとフォーク食」の3つに分けられています。歴史的に見ると、まず「手食」から始まり、やがて火の使用を覚えた人間が、熱いものを食べるために「箸・さじ（スプーン）」を考えたようです。そして、肉食を主食とするヨーロッパ系の人たちが「ナイフ・フォーク」を工夫してきました。「箸」を使って食事をするのは、日本・中国・台湾・朝鮮半島・ベトナムなど東アジアに住む世界総人口の約30%のひとです。いずれの国も「米」を主食とし、粘りのある「米」は手では食べにくいために「箸」を使う習慣がつけられました。「米」を食べる文化と「箸」を使う文化が結び付き、発達していったようです。



＝ 日本の「箸文化」

「米」を食べる文化…その米が日本に伝わってきたのが弥生時代といわれています。しかし、実際には「箸」が多くの人びとに使われるようになってきたのは、奈良時代のころといわれています。そして日本人は、「箸」だけで食べる独自の「日本型箸文化」を築いてきました。ですから日本料理では、食卓に出されると、あとは「箸」で挟んで食べるだけの刺身や煮物などの、「切る文化」や「煮る文化」が外国よりも発達してきました。そういえば、西洋料理では「肉」など、食卓に出たらナイフで切る料理が多いですね。



＝ 「箸」のあれこれ

- ★箸は箸先4cmくらいを使い、あまり汚さずに食べることが基本です。
- ★日本に箸が伝わったのは弥生時代末期で、それは竹をピンセットのように折り曲げた「折り箸」といわれるものだったそうです。
- ★割り箸は「柳」「杉」「桧」「樺」「松」「竹」などの丸太の外側5～6cmの部分を用いて作られているそうです。
- ★箸という字が「竹かんむり」なのは「箸食」の文化が広がり始めたころの「箸の素材」が主に「竹」だったことによるそうです。
- ★箸の語源は、「食と口をわたす橋の意味」とか、「くちばし」とか…いろいろあるようです。
- ★日本料理の盛り鉢に添えられているのが「取り箸」なのに対して、各自が使うのが「手もと箸」。「割り箸」を「おてもと」と言うのは、「手もと箸」を丁寧と呼んだものです。
- ★日本で初めて「箸」を食事に使わせたのは聖徳太子だといわれています。

箸

「箸の素材」は主に「竹」だったんだ