

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】	今月の目標 「給食について知ろう」
15 木 せわれパン 牛乳	★アルファベットスープ かぼちゃチーズフライ とうふのケチャップに ブルーベリーとマーガリン	ワインナー（大豆・豚肉） マカロニ（小麦） 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 清酒 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 ブルーベリージャム＆マーガリン（乳・大豆） パンにブルーベリーとマーガリンをはさんで食べてね！		
16 金 ごはん 牛乳	しらたまぞうに ごもくたまごやき もやしのにびたし	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 乾燥いたけ なると巻（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 米油 水 五目たまごやき（卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン） もやし にんじん ちくわ 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 かつおだし		白玉もちで雑煮にします！
19 月 カレー 牛乳	ふゆやさいのカレーライス ふくしんづけ ★おこめのタルト	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 かぼちゃ 米油 れんこん水煮 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 カレー粉 水 福神漬け（小麦・ごま） お米のタルト（卵・乳・小麦・大豆）		苦手な野菜に挑戦してみよう！
20 火 ごはん 牛乳	ふのみそしる てりやきハンバーグ こまつのりあえ	豆麸（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） いりこだし 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		
21 水 バーガーパン 牛乳	はくさいのミルクスープ ポテトコロッケ バターコーン	鶏肉 白ワイン マカロニ（小麦） 五ねぎ 人参 白菜 枝豆 牛乳 米油 水 瀬戸のほん塩 ベシャメルルウ（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 パンにポテトコロッケとソースをはさんで食べてね！ ホールコーン バター（乳） 瀬戸のほん塩 白こしょう		1月分平均栄養価 熱量 小学生 678カロリー (650カロリー) 中学生 831カロリー (820カロリー) たんぱく質 小学生 16.0% 中学生 15.8% (16%) ( ) 内は学校給食の基準です。
22 木 こめこミルクパン 牛乳	やさいのちゅうかスープ ワインナーソースかけ チーズポテト	ぶた肉 清酒 たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ホールコーン 白こしょう 黒こしょう 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 水 米油 トップフランク（卵・鶏肉・豚肉） トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 じゃがいも チーズ（乳） バター（乳） 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩		
23 金 ごはん 牛乳	★しおラーメン ほっけしおこうじやき まんてんたいす	パックラーメン（小麦） ぶた肉 清酒 キャベツ にんじん もやし 長ねぎ 黒こしょう 白こしょう 米油 塩ラーメンたれ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 清湯スープ（鶏肉・豚肉） こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 ほっけ塩こうじ切り身 ほねにちゅうい！ 大豆は、「畑の肉」といわれるほど、体をつくる働きをする栄養が多くふくまれています。		
26 月 ごはん 牛乳	キャベツのみそしる やきギョウザ とうふのみそいため	キャベツ にんじん わかめ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 焼きぎょうざ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） ぶた肉 清酒 とうふ 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 米油 ごま油		
27 火 ごはん 牛乳	すいとんじる さけのしおやき きゅうりのつけもの ふりかけ	すいとん（小麦） とり肉 だいこん にんじん ごぼう 油あげ すいとんは、小麦粉で作った団子です。 長ねぎ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 鮭の塩焼き切り身 ほねにちゅうい！ パリッコ（小麦・ごま） たまごふりかけ（卵・小麦・大豆・ごま）	27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。	ラッキーday☆ 汁の中に花形の にんじんが入っています！
28 水 こくとうパン 牛乳	こんさいのシチュー オムレツ なしそりー	とり肉 白ワイン マカロニ（小麦） たまねぎ にんじん ごぼう れんこん水煮 いんげん豆 牛乳 混合こしょう 瀬戸のほん塩 水 ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） ポタージュエースコーン（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 米油 フレーンオムレツ（卵・大豆） 和梨ゼリー		パンは一口サイズで食べよう！
29 木 こめこパン 牛乳	ミネストローネ ★とりにくのからあげ カラフルソティ	ベーコン 白ワイン じゃがいも キャベツ ぶなしめじ トマト缶 トマトケチャップ 水 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう オリーブ油 とり肉 丸大豆醤油 清酒 しょうが にんにく でん粉 米油 枝豆 ホールコーン にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 混合こしょう 瀬戸のほん塩 オリーブ油	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もらいたいです。詳しくは裏面をご覧ください。	
30 金 ごはん 牛乳	ぶたキムチどん ★ヨーグルトあえ	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 ヨーグルト（乳） みかんシロップづけ パインシロップづけ ナタデココ ぶどうゼリー		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・マカダミアンナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューなッツ・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。

ありがとうございます  
リクエスト  
給食の結果

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。卒業まであと少しとなりましたが、楽しい給食時間をお過ごしください。

	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	アルファベットスープ	とり肉のからあげ	うま塩キャベツ	お米のタルト
上小 6年2組	あげパン	しおラーメン しょうゆラーメン	アルファベットスープ	とり肉のからあげ	ごぼうサラダ	お米のタルト
西小 6年生	みそカツ丼	みそラーメン	コーンポタージュ	とり肉のからあげ	うま塩キャベツ	フルーツポンチ
東中小 6年生	ポークカレー	しょうゆラーメン	シチュー	とり肉のからあげ	ごぼうサラダ	ヨーグルト和え
	みそカツ丼	焼きそば	豚汁			
	ビビンバ丼	ミートソース	サガリ汁			
上中 3年A組	みそカツ丼	みそラーメン	サガリ汁	とり肉のからあげ	うま塩キャベツ	お米のタルト
上中 3年B組	みそカツ丼	みそラーメン	豚汁	とり肉のからあげ	うま塩キャベツ	お米のタルト

# 給食たより

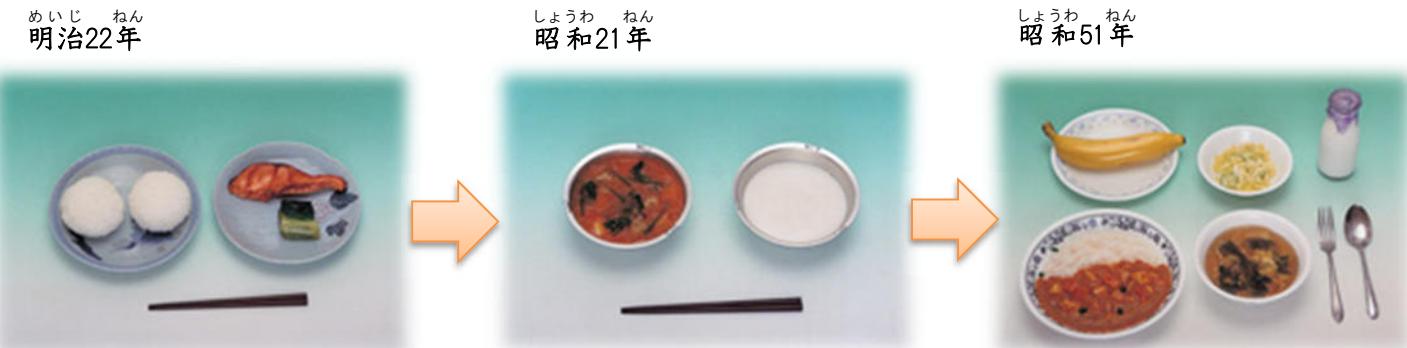


上富良野学校給食センター  
2026年 1月号

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～



おにぎり・鮭の塩焼き  
菜のつめもの  
日本で初めての給食は、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で弁当を持ってくることが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、地場産品の活用の促進が図られています。また、それにあ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。



## 給食に感謝しましょう

全国学校給食週間

「全国学校給食週間」という行事は、第二次世界大戦後の物のない時代、ユニセフの救援物資によって日本の学校給食が再開されたことを記念して行われます。学校給食は大切な学校教育の1つとして始まり、子どもの食育が重視されるようになった今では、バランスのとれた栄養摂取、食生活の手本となるような献立づくりはもちろん、食事を通した人間形成、マナーの習得、地産地消による地域振興、食文化の伝承といった大きな役割も担っています。

いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめさまざまな人の協力があります。そんな人々に感謝の思いを届ける1週間にしましょう。



## 昔の人が生み出した食べ物の知恵「発酵食品」

発酵食品とは、野菜やお米、牛乳などの動植物の原料を、目に見えない小さな微生物の発酵というはたらきを利用して作られる食品のことです。日本には、みそ、しょうゆ、納豆、酢、清酒、かつお節、漬物などたくさんの発酵食品があります。またキムチやチーズ、ヨーグルトも発酵食品です。発酵食品には原料となった食品にはない風味があり、保存が利点があります。さらに科学的にも微生物のはたらきで栄養価が増し、腸のはたらきをととのえてくれるなど、体によい効果があることがわかっています。

