



1 月 24 日～30 日は、「全国学校給食週間」です。

学校給食は、今から約 130 年前、
お弁当を持ってくることができない子どもたちのために始まりました。

戦争後の食べものが少ない時代にも、
「子どもたちに栄養のある食事を食べさせたい」という思いから、全国へと
広がっていきました。

毎日の給食は、
生産者の方々、食材を運ぶ人、調理員さん、栄養教諭など、たくさんの人の
力で作られています。

全国学校給食週間をきっかけに、食べものを大切にし、
「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを忘れずに、感謝して
給食を味わいましょう。

給食週間のとりくみ

～東中 3 年生が考案したジビエ給食～

東中学校 3 年生が総合的な学習の時間に、栄養教諭指導のもとに考案した、
美唄産食材を使用したオリジナルメニュー 11 品の中から、
今年度は、ジビエ（鹿肉）メニューを 2 品、学校給食で提供いたします。

◆◇1 月 27 日（火）◇◇

美鹿ボロネーゼ風パスタ ～ミートソース仕立て～

生徒が考案した、鹿肉を使用したボロネーゼをもとに、
給食では豚肉を加え、さらに食べやすいよう
ミートソース仕立てにアレンジをしました。



◆◇1 月 30 日（金）◇◇

サスムコギビビンバ

生徒が考案した、鹿肉を使用したビビンバをもとに、
給食では豚肉と玉ねぎを加えて、
食べやすくアレンジをしました。
ナムルは大豆もやしを使用し、本格的に仕上げます。



※今回使用する鹿肉は、美唄市内の国産ジビエ認証施設において、国の基準に基づき安全に処理されたものを使用します。

※献立名の訂正とお詫び

1 月の献立表に掲載した料理名に一部誤りがありました。
ご迷惑をおかけし申し訳ありません。下記のとおり訂正いたします。

【誤】サムスコギビビンバ → 【正】サスムコギビビンバ

☆1 月平均栄養価（平均値/目標値）

【小学生】＊エネルギー 701kcal/650kcal ＊脂質 24.6g/21.7g ＊食塩 2.97g/2.0g 未満

【中学生】＊エネルギー 871kcal/830kcal ＊脂質 29.9g/27.7g ＊食塩 3.92g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。



もいつけひょう

しょうがっこう きょうしつよう
(小学校・教室用)



月	火	水	木	金
<div> <p>こんげつ びばいさんしよくざい</p> <p>◇ + ♪ 今月の美唄産食材 ♪ + ◇</p> <p> * こめ (ななつほし) * ラーメン (はるよこい) * こめこ </p> <p> * にんにく * たまねぎ * さつまいも </p> <p> * しかにく * しょうゆ * みそ </p> </div>				
<div> <p>こんげつ きゅうしよくもくひょう</p> <p>* ♪ 今月の給食目標 ♪ *</p> <p>はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんで、</p> <p>ふゆ げんき の き 冬を元気に乗り切ろう!</p> </div>				
<div> <p>I ♥ BIBA!</p> <p>あい うぶ びばい</p> </div>				
<p>19</p> <p>キャベツの かぶづけ</p> <p>牛乳</p> <p>イカリングフライ (2こ)</p> <p>ぶたすきどん</p>	<p>20</p> <p>きゅうりのこんぶあえ</p> <p>牛乳</p> <p>デニッシュパン</p> <p>やさいぎょうざ (2こ)</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>21</p> <p>こまつなの おかかマヨあえ</p> <p>牛乳</p> <p>とかちだいすコロッケ</p> <p>わかめごはん</p> <p>おでん</p>	<p>22</p> <p>にくじゃが</p> <p>牛乳</p> <p>さけのこがねやき</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんとえのきのみそしる</p>	<p>23</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ガーリックチキン</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p>
<p>26</p> <p>わかめとコーンの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>おやかどん</p>	<p>27</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ひがしちゃん おんせいこうあん ◇ 東中3年生考案メニュー ◇</p> <p>ひろくボロネーゼふうパスタ 〜ミートソースじだて〜</p>	<p>28</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>牛乳</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>29</p> <p>びばいさん さつまいものサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>たらこの トマトソースがけ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいと ベーコンのスープ</p>	<p>30</p> <p>ビビンバのやさい (ナムル)</p> <p>牛乳</p> <p>◇ 東中3年生 考案メニュー ◇</p> <p>サスモコギビビンバ</p> <p>しおワンタンスープ</p>

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。令和8年1月 美唄市学校給食センター



しょう ちゅうがっこう
(小・中) 学校

び ぼ い し が っ こ う き ゅ う し ゅ く
美 唄 市 学 校 給 食 セ ン タ ー



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校5年生 (850kcal)	中学校1年生 (1300kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		小学校たん白 (35.7g)	中学校たん白 (41.3g)
16 (金)	チキンカレーライス	とり肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも パター(乳) 小麦粉 なたね油	バター(乳) 粉 小麦粉 ローレル ツヨウ チャツ タタ-ソース ケチャップ 醤油 コシメ カレー粉(小麦・鶏・豚・大豆)	750	962
	パインと洋梨のヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン(豚))	パイン ようなし	さとう		24.2	30.5
19 (月)	豚すき丼	ぶた肉 焼き豆腐(大豆)	はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	精白米 強化米 つきこんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 みりん 加粒粒	641	779
	イカリングフライ(2コ)	ワタカツ(ワタ) 小麦・卵・粉・大豆・ゼラチン		なたね油		31.2	38.3
	キャベツの華風漬け		キャベツ きゅうり にんじん しょうが	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢		
20 (火)	醤油ラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	はくさい もやし たまねぎ にんじん しょうが	ラーメン(小麦) パター(乳)	豚骨 醤油ラーメン・かつお節 昆布 酒 ツヨウ	640	802
	デニッシュパン			デニッシュパン (小麦・乳・卵・大豆)		27.3	33.9
	野菜ぎょうざ(2コ)	野菜ぎょうざ (小麦・卵・乳・マ・大豆・鶏・豚・おろし-ソース)					
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・ゼラチン(豚))	きゅうり		塩		
21 (水)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		671	802
	おでん	つすら卵 ーロがんも(大豆) むすび昆布 ちくわ(魚肉・魚介)	だいこん にんじん ぶき	こんにゃく 三温糖	醤油 みりん かつお節 昆布	23.8	28.8
	十勝大豆コロッケ	十勝大豆コロッケ(大豆・小麦)		なたね油			
	小松菜のおかかマヨあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉) かつお節	こまつな にんじん	マヨネーズ(大豆)	醤油		
22 (木)	ごはん			精白米 強化米		615	754
	大根とえのきのみそ汁	油揚げ(大豆)	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ		かつお節 みそ	30.2	35.3
	鮭の黄金焼き	鮭		マヨネーズ(大豆)	塩 ツヨウ みそ		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 みりん 酒 加粒粒		
23 (金)	ごはん			精白米 強化米		704	865
	卵スープ	卵	コーン にんじん だけのこ ねぎ		片が スープ 醤油 コシメ 酒 ツヨウ	29.9	34.0
	ガーリックチキン	とり肉	にんにく	小麦粉 パター(乳) なたね油	酒 塩 醤油 ツヨウ		
	スパゲティサラダ	パスタ(豚)	きゅうり にんじん	パスタ(小麦) なたね油 マヨネーズ(大豆)	ツヨウ		



*** ♪ こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標 ♪ ***

はやね　はや　あさ
早寝・早起き・朝ごはんで、
ふゆ　げんき　の　き

冬を元気に乗り切ろう！

☆目標達成のための手立て☆

○夜は決まった時間^{じかん}に早く寝て、朝も決まった時間^{あさ}に起きましよう。

○朝ごはんをしっかりと食べましよう。

○好き嫌^{きらい}いせず、給食^{きゅうしょく}をしっかりと食べましよう。

○食事^{しょくじ}の前^{まえ}や外^{ぐわい}から帰^{かえ}ったら、手を洗^{あら}いましよう。

こんげつ びほいさんしょくざい
 ♡ ✨ **今月の美唄産食材** ✨ ♡

* こめ (ななつぼし)	* にんにく	* しかにく
* ラーメン (はるよこい)	* たまねぎ	* しょうゆ
* こめこ	* さつまいも	* みそ

☆19日（月）の豚すき丼は、ごはんの上に豚すき丼の具をのせて食べてください。

☆26日(月)の親子丼は、^{にち}^{げつ}^{おやこどん} ^{うえ}^{おやこどん}^く^た ごはんの上に親子丼の具をのせて食べてください。

☆**30日（金）**のサスモコギビビンバは、ごはんの上に肉と野菜（ナムル）をのせて食べてください。

☆^{がつ}1^か月24^{にち}日～30^{にち}日は、**全国学校給食週間** ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん です。

「毎日食べている給食のこと」「給食を作ってくれている人のこと」

「^た^{もの}^{たいせつ}食べ物の大^{かんが}切^{しゅうかん}さ」について、あらためて考^{かんが}え^{しゅうかん}るための週間です。

ぜひ、いつもより^{すこ}ほしだけ。

♡ 給食^{きゅうしょく}にありがとうの気持ち^{きもち}♡

をもって食べてみましょう！



美明市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧いただけます。
右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。
毎月26日前後に翌月の献立表が掲載されますので、
WEB版の献立表をぜひご利用ください！



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校2年生 (550kcal)	中学校1年生 (830kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		小学校たんぱく (52g)	中学校たんぱく (41g)
<div> <div>★</div> <div>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</div> <div>★</div> </div> <div> <div>がつ</div> <div>1月24日</div> <div>か</div> <div>～</div> <div>にち</div> <div>30日</div> <div>★</div> </div>							
26 (月)	親子丼	とり肉 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ しいたけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖	みりん カサハシ 醤油	690	828
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺんフライ (乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ)		なたね油		28.9	35.8
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン	なたね油 三温糖	醤油 酢 塩 ヲショ		
27 (火)	美鹿ボロネーゼ風 パスタ	ぶた肉 しから肉 粉チーズ (乳)	たまねぎ にんじん セロリ 枝豆 (大豆) にんにく トマト	ゆで小麦粉 (小麦) バター (乳) オリーブ油 三温糖	ケチャップ デミソース ウスターソース コツメ トマトピューレ 豆板油 コーンスター (小麦・大豆・卵・豚・鶏・乳・昆布はち・ 魚肝油 ヲショ)	889	1123
	〜ミートソース仕立て〜						
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 枝豆 (大豆)		塩中華ドレッシング	44.8	58.0
28 (水)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 生クリーム (乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター (乳) 小麦粉 なたね油	ドレッシング オリーブオイル タイム ポプリのケチャップ デミソース 赤ワイン デミソース 赤ワイン ウスターソース コツメ	813	1056
	フルーツカクテル		フルーツミックス (黄桃・りんご・みかん) 洋梨 バイン カクテルゼリー りんご・りんご・大豆・ブドウ果汁・豆乳			24.9	31.6
	美唄米粉のクロワッサン			美唄米粉のクロワッサン (小麦・乳・大豆)		613	746
29 (木)	白菜とベーコンのスープ	ベーコン (豚)	はくさい にんじん	緑豆春雨	コンソメ かつおぶしスープ 酒 醤油 塩 ヲショ	22.1	24.9
	たらのトマトソースがけ	たら	たまねぎ にんにく パセリ	小麦粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 バター (乳)	塩 ヲショ ケチャップ ウスターソース 白ワイン バター		
	美唄産さつまいものサラダ	ベーコン (豚)	きゅうり	さつまいも マッシュ (大豆)	コンソメ		
30 (金)	サスモコギ ピビンバ	ごはん		精白米 強化米		651	827
	肉	ぶた肉 しから肉	たまねぎ にんにく しょうが	ごま 三温糖 ごま油	酒 みそ 醤油 ヲショ		
	ナムル		ほうれん草 大豆もやし にんじん	ごま油 ごま	醤油 塩		
	塩ワナンスープ	とり肉	はくさい ねぎ しいたけ しょうが	小麦粉 (小麦)	かつおぶしスープ 塩・マッシュ 塩 ヲショ	31.6	41.9

ひがしちゅう

ねんせい！

うあん

きゅうしょく

とうじょう

東中3年生考案メニューが 給食になって登場！

ひがしちゅうがっこう ねんせい そうごうで がくしゅう じかん ひばいし ちようさだんきぎゅう ひばいたんきぎゅう がくしゅう おこな

東 中学校では3年生が総合的な学 習の時間に「美咲市の調査探 求（美咲探 求）」の学 習を行いました。

10時間の学 習の中で、美唄市の特産品や農産物、加工品などを調査し、栄養教諭指導のもと、美唄産食材を使用したオリジナルメニューを考案しました。さらに、考案したメニューはグループごとに調理実習も行い、実食しました。

(※下の料理画像は生徒が調理したものです！)

給食センターでは、生徒が考案した計11品のオリジナルメニューの中から、下記の2品を学校給食メニューとして提供します。



美^ひ鹿^{ろく}ボ^ぶロ^ろネー^ふゼ^じ風^たパ^ぱス^すタ^た
～ミ^みー^ート^とソ^そー^ース^す仕^し立^たて～



せいと こうあん しやく しやう
生徒が考案した、鹿肉を使用したポロネーゼをもとに、
給食では豚肉も使用して、
ミートソース仕立てにアレンジしました。
めん かつら しやう
麺はソースがよく絡むフィットチーネを使用します。



サスモコギ
ビビンバ



せい と こうあん しかにく しょう
生徒が考案した、鹿肉を使用したピビンバをもとに、
きゅうしょく ぶたにく ま あ
給食では豚肉も混ぜ合わせ、
たま た くれ た
玉ねぎを加えて食べやすくアレンジしました。
だいじょう しょう ほんかくてき し あ
ナムルは大豆もやしを使用し、本格的に仕上げます。