

# 1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食づくりに  
努めて参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



1月24日～31日は...

## 全国学校給食週間



今年度は「千産千消(ちさんちしょう)～千歳産う米豚(うまいとん)を使った給食のレシピを考えてみよう!」を募集テーマとして、市内の小中学生を対象に給食レシピコンテストを開催(昨年7月に募集)しました。

多くの児童生徒から応募があり、どれも美味しそうな料理だったため審査は悩みに悩んだ末に決まりました。応募してくださった児童生徒のみならず、御協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました!!

今月は、中学生カップ部門、大皿部門の最優秀賞に選ばれた料理を提供します(小学生カップ部門、大皿部門の最優秀賞に選ばれた料理は2月に提供予定です)。お楽しみに♪



## 令和6年度 給食レシピコンテスト

### ☆中学生カップ部門 最優秀賞☆

てしま けんと  
富丘中学校1年 手嶋 健人さん 「豚とさつまいものうま煮風」

【工夫したところや、このレシピにした理由】  
甘みを出すために、さつまいもを入れました。



小学校1月23日(木)、中学校1月17日(金)に提供予定です♪

### ☆中学生大皿部門 最優秀賞☆

まつだ ゆな  
富丘中学校1年 松田 結愛さん 「元気いっぱい!う米豚炒め」

【工夫したところや、このレシピにした理由】  
工夫した点は、野菜が苦手な人でも食べられるようにコチュジャンを加えたことで塩こしょうだけではなく、味に変化をつけました。  
このレシピにした理由は、夏バテしないように元気いっぱいになーれ!!という気持ちを込めて考えました。



小学校1月22日(水)、中学校1月21日(火)に提供予定です♪

## 令和6年度

千歳市学校給食センター  
(TEL23-3591・FAX23-3599)

## 行事食って、なーに?

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会(なほらい))でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

<h3>おせち料理</h3> <p>おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。</p>	<h3>雑煮</h3> <p>雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とちま煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもちにもちを入れます。すまし汁を立てやみそ仕立てなど、さまざまです。</p>	<h3>七草がゆ</h3> <p>七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。昔の七草とは、せり、なすな、ごきょう、はごべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。</p>
---	--	--

## 令和7年度からの学校給食費見直しについて

本市の学校給食費は、平成26年度以降、見直しを行わずに据え置いてきたことで、これまでの物価上昇に加え近年の急激な物価高騰の影響もあり、現行の学校給食費では、児童生徒に必要な栄養量等を確保し、安定的に学校給食を提供することが難しい状況となっています。

このような現状から、令和7年4月1日から学校給食費を次のとおり見直すこととしましたので、保護者の皆様には、来年度から負担増をお願いすることとなりますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

区分	<令和6年度> R6.4.1~ R7.3.31	<令和7年度> R7.4.1~	見直し後 1期あたり 保護者 負担額 (+増加分)	
	1食あたり単価			
小学生	1年生 ~ 3年生	247円	279円	5,300円 (+610円)
	4年生 ~ 6年生	266円	301円	5,710円 (+660円)
	中学生	304円	343円	6,510円 (+740円)

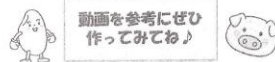


## 学校給食センター公式Instagramにてレシピ公開!

給食レシピコンテスト受賞料理のレシピや作り方など情報をどしどし発信しています。フォロー&いいね!よろしくお願いします。



CHITOSEBAIKOUKYUSHOKU



動画を参考にぜひ作ってみてね!

# 令和6年度1月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター  
TEL23-3591  
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
【中学年の基準】  
◎エネルギー基準値650kcal  
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・血など	体の調子を整える 病気に抵抗力 にくくするなど
15(水) ごはん 根菜のすまし汁 ※前日注意して食べましょう たらふらい キャベツの肉味噌炒め 652 kcal	ごはん 鶏肉 油揚げ 菜種油 三温糖 てん粉 菜種油	鶏肉 たらふらい 豚肉 赤みそ	大根・人参 ごぼう・長葱 キャベツ・人参 ピーマン きくらげ しょうが・にんにく
16(木) ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 647 kcal 鶏つくね 切干大根炒め煮	ごはん わかめ 油揚げ 白みそ 菜種油 三温糖	鶏肉 鶏つくね さつま揚げ 豚肉	玉葱 人参 しめじ 切干大根 人参
17(金) スパゲッティ ツナトマトソース 692 kcal オムレツ コーンソテー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 菜種油	ツナ オムレツ	玉葱 人参 パセリ にんにく キャベツ コーン・人参 ピーマン
20(月) 素ごはん ポークカレー 730 kcal 枝豆と野菜のソテー 瀬州みかんゼリー	素ごはん じゃがいも 菜種油 菜種油 瀬州みかんゼリー	豚肉 枝豆・人参 キャベツ・コーン	人参 玉葱 にんにく しょうが 枝豆・人参 キャベツ・コーン
21(火) 病食パン ポトフ 700 kcal ジャンボ肉団子 ホイップバター つぶあん ※無償提供	病食パン じゃがいも 菜種油 ホイップバター	ウィンナー ジャンボ肉団子 つぶあん	大根 人参 キャベツ 人参 キャベツ
22(水) ごはん わかめスープ 645 kcal ギョーザ【2個】 元気いっぱい！ うま豚炒め コンテスト	ごはん わかめ・豆腐 つと ギョーザ 菜種油 ごま油	豚肉（うま豚） しいたけ ピーマン・玉葱 人参・もやし にんにく	長葱・白菜 たけのこ 人参 しいたけ ピーマン・玉葱 人参・もやし にんにく
23(木) ごはん 豚とさつまいもの うま煮風 725 kcal コンテスト ごぼうつまみ揚げ さけふりかけ	ごはん さつまいも 三温糖 菜種油	豚肉（うま豚） 竹輪 しいたけ	人参 いんげん しいたけ

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・血など	体の調子を整える 病気に抵抗力 にくくするなど
24(金) 五目あんかけ焼きそば 679 kcal 揚げパン 冷凍パイ 冷凍パイ	蒸し麺 三温糖 ごま油 菜種油・でん粉 ソフトフランス グラニュー糖 菜種油	豚肉	玉葱・白菜・人参 小松菜・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが 冷凍パイ
27(月) ごはん お雑煮 667 kcal ※前日注意して食べましょう かれない唐揚げ おほか野菜	ごはん 白もち 紅もち 菜種油 三温糖 ごま油	鶏肉 かたじい唐揚げ かつお節	大根 人参 小松菜 もやし キャベツ 人参
28(火) 丸パン マカロニスープ 632 kcal ウインナー【2個】 ジャーマンポテト	丸パン マカロニ ウインナー じゃがいも 菜種油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 パセリ
29(水) ごはん マーボー豆腐 676 kcal 人参シューマイ【2個】 小魚	ごはん 三温糖 菜種油 ごま油 でん粉 人参シューマイ 小魚	豆腐 豚肉 白みそ	にんにく しょうが 長葱・玉葱 たけのこ 干し椎茸
30(木) わかめごはん キャベツの味噌汁 637 kcal ※前日注意して食べましょう さば塩焼き 大根と鶏肉の炒め物	ごはん わかめ 油揚げ 白みそ 菜種油 三温糖	わかめ 鶏肉 赤みそ	キャベツ・玉葱 人参・しめじ さば塩焼き 大根・長葱・人参 にんにく しょうが いんげん
31(金) かしわうどん 634 kcal 南瓜コロッケ 五目豆	うどん 菜種油 菜種油 三温糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 大豆 竹輪	人参・長葱 小松菜 干し椎茸 南瓜コロッケ つきごんにやく 人参 ごぼう グリーンピース



※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。