

釧路市教育委員会学校教育課
給食係発行

釧路市学校給食センター
TEL 41-0564



★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されている**おもな食品**です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(雑穀類)**
・そば」を**太字**で記載しています。
★**加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。**
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

●1月からアレルギー対応（乳・卵）が始まります。
献立名の後ろに、代替食が提供される場合は(代)と記載してあります。



12. 1月の平均栄養価

小学生 中学生

エネルギー	563kcal	731kcal
たんぱく質	23.8g	30.9g



乳製品の消費拡大を進めている、釧路地区農協酪農畜産対策協議会様より、乳製品を寄附して頂きました。

みなさんにもっと牛乳や乳製品を食べてもらいたいということから、12月16日に、乳製品をふんだんに使用した

「冬野菜ときのこのクリームスープ」 18日には「さけるチーズ」を提供します。

乳製品は、みなさんの成長に必要な栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミンなど)が、豊富に含まれています。特に、カルシウムは意識をして摂取しなければ、1日に必要な量を満たすことができません。牛乳、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、生クリーム、チーズを使用した、栄養満点のクリームスープ。楽しみにしててください。

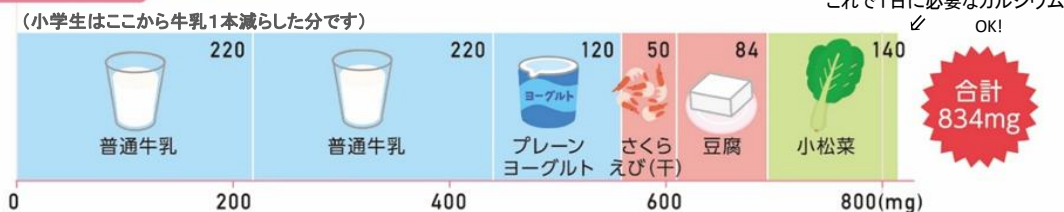
釧路地区農協酪農畜産対策協議会 様 からのメッセージ

こん げつ ぎゅうにゅう にゅうせいひん し ぎゅうにゅう にゅうせいひん
 今月は、みなさんに牛乳や乳製品のおいしさをもっと知ってもらうために、牛乳や乳製品を
 ふんだんに使用した「特別メニュー」を提供しました。おいしく食べて酪農を応援してほしいです

カルシウム
成長期
(中学生)

にち せっしゅ くみあわ れい にゅうせいびん にち かい くわ こざかな
1日に800mg摂取するための組合せ例です。乳製品を1日3回に加え、小魚+
だいずせいひん あおな と い
大豆製品+青菜など取り入れましょう。

これで1日に必要なカルシウム



12月

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1月	ご飯	ごはん		
	吉野汁	でん粉	豆腐 油揚げ 若布	大根 人参
	さばの味噌煮		さば 味噌	
	切り干し大根と豚肉の煮物	砂糖 サラダ油	豚肉	大根 人参
2火	コッペパン	コッペパン		
	フランクフルトのスープ		フランクフルト	玉葱 キャベツ 人参
	ガリバタチキンポテト	じゃが芋 バター	鶏肉	玉葱 ブロッコリー しめじ にんにく
	メープルジャム	メープルジャム		
3水	ご飯	ごはん		
	大根とえのきの味噌汁		味噌	大根 えのき
	ピリ辛丼	でん粉 ごま油	豚肉	玉葱 キャベツ 人参
	キャベツのもみ漬け			キャベツ きゅうり 人参
4木	ココアロールパン	ココアロールパン		
	クイッテオスープ	クイッティオ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 生姜
	かぼちゃコロッケ	パン粉 揚げ油		かぼちゃ
	コーンと枝豆のソテー	サラダ油 砂糖		コーン 枝豆
5金	ご飯	ごはん		
	もやしの坦々スープ	春雨 ごま ごま油	豚肉 味噌	もやし 白菜 竹の子
	豆腐ハンバーグ ソース(別添)	砂糖	豆腐 鶏肉 おから	玉葱 人参 にんにく しょうが
	昆布の佃煮		昆布	
8月	ご飯	ごはん		
	きのこ汁		鶏肉 味噌	えのき 長葱 しめじ
	いわしの生姜煮		いわし	生姜
	人参しりしり	サラダ油	鶏肉	人参 コーン
9火	バターパン	バターパン		
	トマトスープ	砂糖 オリーブ油	ウインナー	大根 玉葱 人参 トマト セロリ
	チキンカツ	パン粉 揚げ油	鶏肉	
	さつまいものサラダ	さつまいも マヨネーズ風味ドレッシング		枝豆 人参
10水	スープカレーライス	ごはん じゃが芋	鶏肉	玉葱 人参 なす
	みかん			みかん

1月の献立は
裏面をご覧ください。

お知らせ 12月、1月の学校給食費の口座振替日は、**12月29日(月) 1月27日(火)**です。

- 小学校及び義務教育学校の1～6年生～4,500円
- 中学校及び義務教育学校の7～9年生～5,000円

口座のご確認をお願いいたします！

日 曜	献 立 名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
14 水	ハヤシライス コールスローサラダ	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油 コールスロードレッシング	豚肉 ハム	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり 人参 パイン
15 木	ココアパン 大根と豚肉のスープ グリルチキン 野菜サラダ	ココアパン でん粉 サウザンアイランドドレッシング	豚肉 鶏肉	大根 人参 キャベツ 枝豆 きゅうり 人参
16 金	ご飯 卵入りコーンスープ (代) NEW! ピビンバ グレープゼリー	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ゼリー	卵 ハム 豚肉	コーン 人参 小松菜 もやし 人参 にら 生姜 にんにく ぶどう
19 月	ご飯 和食の日 さつまい 鶏そぼろ ごはんの上にのせてね キャベツのもみ漬け	ごはん サラダ油 さつまい 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長葱 人参 生姜 キャベツ 人参
20 火	ミルクロールパン 白菜とベーコンのスープ バジルレモンチキン ウエハース	ミルクロールパン オリーブ油 ウエハース	ベーコン 鶏肉	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 レモン バジル
21 水	ご飯 若布の塩スープ はんぺんフライ (代) もやしのブルコギ風	ごはん パン粉 揚げ油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 若布 はんぺん 豚肉	大根 白菜 人参 もやし にら にんにく
22 木	プチチーズロールパン スパゲティナポリタン カクテルゼリー	プチチーズロールパン スパゲティ 砂糖 サラダ油 ゼリー	ウインナー ベーコン	玉葱 人参 トマト にんにく
23 金	ご飯 和食の日 玉葱と人参の味噌汁 鶏肉と野菜のさっぱり煮 納豆	ごはん 三温糖 サラダ油	味噌 鶏肉 昆布 釧路産 納豆	玉葱 人参 大根 なす 人参 こんにゃく
26 月	ご飯 和食の日 沢煮椀 いわしの蒲焼き もやしの塩昆布炒め NEW!	ごはん でん粉 ごま油	豚肉 いわし 昆布	大根 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 もやし 人参
27 火	コッペパン(背割り) 玉葱とベーコンのスープ ホットドッグ用ハンバーグ 野菜のケチャップ炒め ベビーチーズ	コッペパン 砂糖 サラダ油	ベーコン 鶏肉 豚肉 チーズ	玉葱 人参 青梗菜 玉葱 キャベツ 人参
28 水	ご飯 和食の日 小松菜と人参の味噌汁 塩肉じゃが ごはんの上にのせてね くじらの中華そぼろ ふるさと給食	ごはん じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごま油	味噌 釧路産 豚肉 くじら 豚肉	小松菜 人参 玉葱 人参 にんにく 人参 竹の子 生姜 にんにく
29 木	プチココアロールパン カレーうどん キャベツのナムル	プチココアロールパン うどん 韓国ドレッシング(ごま入り)	鶏肉 竹輪 若布	玉葱 長葱 キャベツ 人参
30 金	ご飯 味噌キムチのスープ (代) 焼き餃子 (2個) かぼちゃサラダ NEW!	ごはん でん粉 ぎょうざの皮 マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	豚肉 豆腐 卵 味噌 豚肉 鶏肉	玉葱 白菜キムチ 人参 キャベツ 玉葱 にら かぼちゃ 枝豆 人参

1月24日～1月30日
全国学校給食週間

給食について、食べることに
いろいろ考えてみよう

昭和20年(1945年)、大きな戦争がおわって、日本では食べものが不足し、おとなも子どももみなおなかをすかせていました。

大切な成長期なのに、栄養がたりずやせている子どもたち。その様子を見てアメリカから脱脂粉乳が送られ、学校給食がスタートしました。

今のような牛乳が給食に登場するようになったのは、昭和39年(1964年)のこと。すこやかな成長を応援することはかわりません。

ふるさと給食

28日にくじら登場
中華風のそぼろで提供します

釧路市の学校給食で使用している

最新の「食品の産地」情報は、釧路市のホームページをご覧ください。
<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kyouiku/1005549/1005555/1005556.html>

品 名	産 地
米	北海道
小麦粉	北海道
牛乳	北海道
鶏卵(凍結全卵使用)	岐阜県 愛知県 三重県他

品 名	産 地
豚肉	釧路
鶏肉	北海道 青森県 鹿児島県
鯨肉	釧路

品 名	産 地
乾燥わかめ	韓国
昆布	釧路
塩昆布	国内
味付けのり	愛知県 三重県 岡山県 香川県 福岡県 熊本県
昆布の佃煮	釧路 北海道
きくらげのり佃煮	岡山県 香川県 福岡県 佐賀県 熊本県
ひじきのり佃煮	愛知県 三重県他 韓国
ふきと昆布の佃煮	釧路 北海道
干ししいたけ	静岡県 大分県 宮崎県
乾燥きくらげ	熊本県 宮崎県
切干大根	北海道 国内
わかめご飯の素	韓国

釧路市で使用している学校給食食材の
「放射性物質検査」について

◆釧路市のホームページでは、最新の検査結果を随時更新し公表しております。
《放射性物質検査結果》 <https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kyouiku/1005549/1005555/1005557.html>

検 査 日	使 用 日	食 材 名	産 地(県)	放射性セシウム	
				134	137
11月11日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
11月7日	11月10日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
11月7日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
11月5日	11月6日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
11月5日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
11月4日	11月4日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
10月30日～10月31日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
10月28日	10月29日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
10月27日	10月28日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
10月24日	10月27日	しめじ	新潟県	検出せず	検出せず
10月24日	10月27日	きゅうり	埼玉県	検出せず	検出せず
10月16日～10月24日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					

釧路市では、地産地消の取り組みを進めており、学校給食においても可能な限り、地元の食材を使用しております。
釧路市の学校給食に使用している食品は、(財)北海道学校給食会や釧路市学校給食会の指定登録業者等を通して購入しております。

品 名	産 地
いわし	北海道他
さば	国内
たら	釧路
むきえび	ミャンマー

品 名	産 地
じゃが芋	北海道
ごぼう	北海道
大根	神奈川県
人参	北海道 千葉県
玉葱	北海道
長葱	北海道 群馬県
キャベツ	茨城県
白菜	茨城県
青梗菜	茨城県
にら	北海道 高知県
セロリ	長野県 静岡県
小松菜	茨城県
ピーマン	宮崎県
きゅうり	宮崎県
もやし	北海道
しめじ	北海道
みかん	和歌山県

《 お問い合わせ先 》

*学校給食 に関するお問い合わせ
釧路市教育委員会
⇒ 学校教育課 給食係 (☎ 41-0564)

*給食費の納入 に関するお問い合わせ
⇒ 釧路市学校給食会 (☎ 68-5013)