

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

令和4年度

1月

小学校(Bコース)

A HAPPY NEW YEAR

こんだてひょう

【 1月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	650kcal	25.9g	20.4g	3.13g
中学校	762kcal	29.4g	22.8g	3.58g

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。

♪はしは、毎日持参しましょう。

♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。

♪マークの日はスプーンがつきます。

♪ごはんにおこげが入っている場合があります。

♪魚には、骨が入っている場合があります。

気をつけて食べてください。

アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表をお渡ししています。

そちらをご確認ください。

食育もくひょう

寒さに負けない食事をしよう

給食もくひょう

給食の前にはきちんと手を洗おう

免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする

かぼちゃ

にんじん

さつまいも

さといも

にら

小松菜

ねぎ

しょうが

とうがらし

にんにく

しいたけ

大豆

肉類

ウナギ

イワシ

体のなかから温かくしましょう。

今月の地場産物

じゃがいも ヤーコン

たまねぎ 手造りみそ

しっかり手洗い

手をふくのは

タオルかハンカチで

18 水

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

豆乳鍋風

豚もも肉、玉ねぎ、豆腐

長ねぎ、白菜、豆乳

手造りみそ、しょうゆ、酒

だし昆布、かつおだし

エネルギー 603 kcal

19 木

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

ポークカレー

豚もも肉、玉ねぎ、人参

じゃがいも、ローリエ、チャツネ

にんにく、しょうが、米油

トマトケチャップ、カレールウ

ウスターソース、赤ワイン

オールスパイス

エネルギー 687 kcal

20 金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

にらのみそ汁

にら、たまごだけ

玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒

だし昆布、かつおだし

鮭の天ぷら

鮭切り身、天ぷら粉

キャノーラ油

しょうゆ、酒、三温糖

みりん、かつおだし、塩

ひじきの煮物

しらたき、人参、豚もも肉

ひじき、米油、みりん、酒、塩

三温糖、しょうゆ、かつおだし

エネルギー 646 kcal

23 月

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

白玉汁

白玉、長ねぎ、大根

玉ねぎ、干しいたけ、酒

しょうゆ、だし昆布

かつおだし、塩

さばのみそ煮

さばのみそ煮

エネルギー 656 kcal

24 火

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

ワンタンスープ

キタノカオリワンタン、人参

玉ねぎ、白菜、長ねぎ

こしょう、ごま油

しょうゆラーメンスープ、塩

しょうゆ、中華だしの素

とんかつ

豚ロース肉、塩、こしょう

キタノカオリ、牛乳、パン粉

キャノーラ油、三温糖、しょうゆ

ウスターソース、中濃ソース

赤ワイン

磯香あえ

小松菜、もやし、ポークハム

きざみのり、しょうゆ、三温糖

エッグケアマヨネーズ

エネルギー 752 kcal

25 水

バーガーパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

コンソメスープ

玉ねぎ、ベーコン、

人参、セロリ、じゃがいも

長ねぎ、コンソメ

こしょう、塩、白ワイン

焼きそば

蒸し中華めん、ごま油

豚もも肉、しょうが

にんにく、キャベツ、酒、米油

焼きそばソース、中濃ソース

いちごとみかんの2色ゼリー

いちごとみかんの2色ゼリー

エネルギー 576 kcal

26 木

うどん

小麦粉(岩見沢産きたほなみ)

トマト鍋風うどん(汁)

豚もも肉、玉ねぎ、人参

長ねぎ、しめじ

塩ラーメンスープ

しょうゆ、ダイストマト

にんにく、酒、みりん、塩

こしょう、でん粉

いももち

いももち、キャノーラ油

ヤーコン

きゅうり、ポークハム

ヤーコン、ごぼう、しょうゆ

焙煎胡麻ドレッシング

エネルギー 642 kcal

27 金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

わかめごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

わかめごはんの素

玉ねぎのみそ汁

玉ねぎ、油揚げ

干しいたけ、長ねぎ

みそ、酒、だし昆布

かつおだし

厚焼きたまご

厚焼きたまご

大根の煮物

大根、豚もも肉、人参

しょうが、三温糖、みりん

しょうゆ、かつおだし、酒

米油

エネルギー 588 kcal

30 月

コッペパン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

クリームマカロニ

マカロニ、ベーコン、玉ねぎ

人参、枝豆、ホールコーン

牛乳、シチューの素

スキムミルク、コンソメ

生クリーム

塩、こしょう、白ワイン

野菜コロッケ

野菜コロッケ、キャノーラ油

かんきつサラダ

キャベツ、きゅうり

まぐろ水煮

かんきつドレッシング

エネルギー 770 kcal

31 火

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

なめこと豆腐のみそ汁

豆腐、なめこ

長ねぎ、玉ねぎ、みそ、酒

だし昆布、かつおだし

たら

たら切り身

万能塩だれ、塩、こしょう

さつまいもの煮物

さつまいも、豚もも肉

しらたき、玉ねぎ、みりん

三温糖、しょうゆ、酒、米油

塩、かつおだし

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後

料理をする前

食事の前