

令和4年度

1月

光陵中学校(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

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

手をふくのは
タオルかハンカチで

13 金

スパゲティナポリタン

エネルギー 732 kcal

スパゲティ、塩、米油、玉ねぎ、ベーコン、青ピーマン、しめじ、人参、有塩バター、トマトケチャップ、コンソメ、にんにく、塩、こしょう

フルーツゼリーあえ

原宿ドッグ

エネルギー 732 kcal

パインシラップ漬けりんごゼリー

16 月	ナン	ナン	17 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	ポトフ	玉ねぎ、大根、じゃがいも、キャベツ、セロリ、ウインナー、コンソメ、こしょう、塩		豚肉と厚揚げのキムチ丼	豚もも肉、絹厚揚げ、玉ねぎ、もやし、人参、干しいたけ、にら、長ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、赤みそ、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、テンメンジャン、コチュジャン、キムチ味、塩、でん粉		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		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、カレーパウダー、ウスターソース、赤ワイン、オールスパイス		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
	えびカツ	えびカツ、キャノーラ油		白菜のごまあえ	白菜、ほうれん草、ポークハム、三温糖、しょうゆ、白すりごま、白炒りごま		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き		福神漬	福神漬		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
23 月	キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン、クミン、ターメリック、大豆、玉ねぎ、人参、しょうゆ、赤ワイン、コンソメ、しょうが、にんにく、カレーパウダー、キタノカオリ、ブルーベリー、塩、トマトケチャップ、中濃ソース、トマトピューレ、カレー粉	24 火	ヨーグルト	ソファール(プレーン)	25 水	人参の炒めもの	まぐろ水煮、もやし、人参、青ピーマン、酒、しょうゆ、米油、スープストック、塩、こしょう	26 木	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬けぶどうゼリー	27 金	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
	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		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)		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
	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		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		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		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、ダイスタマト、にんにく、酒、みりん、塩、こしょう、でん粉		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
30 月	さばのみそ煮	さばのみそ煮	31 火	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		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、焼そばソース、中濃ソース	たんたんの日	いももち	いももち、キャノーラ油		厚焼きたまご	厚焼きたまご
	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、塩、しょうゆ、かつおだし		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		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		ヤーコンサラダ	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		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
	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		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		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)						
30 月	野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油		たらの塩だれ焼き	たら切り身、万能塩だれ、塩、こしょう		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)						
	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		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