

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								
♪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。				今月の地場産物 玉ねぎ じゃがいも ヤーコン 大豆 手造りみそ 米粉				1	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
						春雨スープ	春雨、わかめ 玉ねぎ、人参、豚もも肉 長ねぎ、しょうゆ、塩 中華だしの素 しょうゆラーメンスープ こしょう、ごま油			ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレーク、トマトピューレ デミグラスソース、しょうゆ ブルーンピューレ、こしょう			ピリ辛みそ汁	鶏もも肉、大根、人参 玉ねぎ、ごぼう、白菜 長ねぎ、トウバンジャン 酒、にんにく、みそ だし昆布、かつおだし								
				エネルギー 595 kcal		チキンカツ	チキンカツ、キャノーラ油	エネルギー 696 kcal		コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン、ポークハム オリーブ油、りんご酢、三温糖、塩 こしょう、エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 629 kcal		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮								
						のり塩ポテト	じゃがいも、米油 青のり、塩			型抜きチーズ	型抜きチーズ			塩昆布炒め	塩昆布、もやし ポークハム、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油								
														節分豆	黒糖福豆								
6	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)								
						ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ 玉ねぎ、人参、枝豆 牛乳、生クリーム 白ワイン、スキムミルク 塩、有塩バター コンソメ、シチューの素 こしょう、米油			岩農豚汁	豚もも・肩肉(岩農) 玉ねぎ、豆腐、しょうが 突きこんにゃく、人参 長ねぎ、ごぼう、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし								
エネルギー 561 kcal		フィヨン スープ	ベーコン、大根、玉ねぎ 長ねぎ、野菜フィヨン 塩、こしょう 白ワイン	エネルギー 756 kcal		あらびきウィンナー	あらびきポークウィンナー	エネルギー 689 kcal		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう、牛乳 ガーリックパウダー、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油	エネルギー 724 kcal		とり天	鶏もも肉、酒、塩 天ぷらミックス キャノーラ油、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、かつおだし								
						ツナサラダ	まぐろ水煮、キャベツ きゅうり、塩、こしょう エッグゲアマヨネーズ			茎わかめの炒めもの	茎わかめ、干しいたけ、人参 ごま油、みりん しょうゆ、三温糖、酒			根菜サラダ	ポークハム、大根、人参 ごぼう、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング								
13	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	15	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)								
						いちごジャム	パックいちごジャム			わかめのみそ汁	わかめ、長ねぎ、玉ねぎ 油揚げ、みそ、酒 かつおだし、だし昆布			すいとん汁	すいとん、鶏もも肉、玉ねぎ 白菜、長ねぎ、しょうゆ、酒 塩、だし昆布、かつおだし								
						コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン コーンクリームスープ 有塩バター、野菜フィヨン 牛乳、塩、こしょう			揚げだし たまご	厚焼き卵、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし、塩			白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油								
エネルギー 607 kcal		さばのみそ焼き	さば切り身、みりん、塩 みそ麴	エネルギー 733 kcal		ハートのハンバーグ	ハートのハンバーグ	エネルギー 684 kcal		大豆の煮物	しらたき、人参、豚もも肉、大豆 ひじき、米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし、塩	エネルギー 593 kcal		もやしの ごまあえ	ほうれん草、もやし、人参 三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま								
						マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、ポークハム 塩、こしょう エッグゲアマヨネーズ																
20	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	22	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	食育もくひょう バランスよく食べよう 給食もくひょう 給食のマナーを考えて 食べよう				24	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
						かぼちゃときのこのシチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ かぼちゃ、しめじ、牛乳 生クリーム、スキムミルク 有塩バター、コンソメ、こしょう 白ワイン、シチューの素、塩			さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 長ねぎ、豚もも肉 酒、みそ だし昆布、かつおだし							コケビヨ井(具)	鶏もも肉、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ 鶏卵、長ねぎ 三温糖、みりん、しょうゆ 酒、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし				
						バーガーパティ	バーガーパティ にんにく、しょうが、酒 みりん、しょうゆ、でん粉 三温糖、塩			あじフライ	あじフライ、キャノーラ油							つぼ漬け	つぼ漬け				
エネルギー 600 kcal		豚肉の塩こうじ焼き	豚ロース肉、塩麴	エネルギー 721 kcal		キャベツのソテー	キャベツ、青ピーマン、塩 こしょう、スープストック、米油	エネルギー 630 kcal		春雨サラダ	春雨、きゅうり ポークハム、大根 香味和風ドレッシング					エネルギー 603 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け いちごゼリー				
27	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	令和4年度 2月 小学校(Aコース)										福神漬	福神漬				
						ポトフ	玉ねぎ、ウインナー 人参、セロリ、大根 マカロニ、スープストック こしょう、塩															イタリアンポテト	じゃがいも、ベーコン、枝豆 米油、ハーブシーズニング 塩、こしょう
						コンソメガーリックチキン	鶏もも肉 エッグゲアマヨネーズ 酒、コンソメ、塩 ガーリックパウダー、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油																
エネルギー 689 kcal		ミートボールカレー	ミートボール、玉ねぎ 人参、ローリエ、米油 オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ カレールウ、赤ワイン ウスターソース、チャツネ	エネルギー 716 kcal		香味塩サラダ	キャベツ、ホールコーン まぐろ水煮 香味塩ドレッシング																

【2月の平均栄養価】				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	660kcal	25.7g	21.7g	2.88g
中学校	776kcal	29.2g	24.1g	3.38g