令和5年度 1月 こんだてひょう

小学校（Bコース）

【 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	651kcal	25.8g	19.9g	2.77g
中学校	772kcal	29.5g	22.2g	3.28g

あけましておめでとうございます

辰

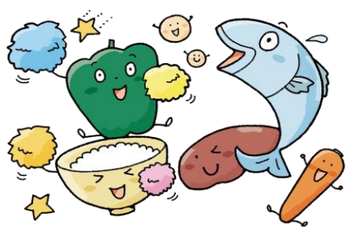
食育もくひょう
寒さに負けない食事をしよう

給食もくひょう
給食の前にはきちんと手をあらおう

食事の前には手洗いをきちんとしよう！

手についた汚れやバイ菌を洗い流すための手洗い。
手洗いは、風邪予防にも効果的です！しかし、寒い時期になると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。
また、せっかくきれいに洗っても、洋服でふいてしまったり、手をぬれたままにしてしまうと意味がなくなってしまいます。
しっかり洗って、きれいなハンカチで手をふきましょう！

バランスよく食べよう！



日	曜	献立名	材料	エネルギー
16	火	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	591 kcal
		豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにゃく、玉ねぎ ごぼう、人参、長ねぎ 酒、手造りみそ だし昆布、かつおだし	
		厚焼きたまご	厚焼きたまご	
		いよかんゼリー	いよかんゼリー	
17	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	739 kcal
		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン 玉ねぎ、白菜、長ねぎ しょうゆラーメンスープ しょうゆ、中華だしの素 ごま油、塩、こしょう	
		鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく、酒 しょうが、しょうゆ、米粉 キャノーラ油	
		チャプチェ	春雨、豚ひき肉、しょうが、酒 にんにく、青ピーマン、人参 もやし、中華だしの素、でん粉 赤みそ、しょうゆ、三温糖 みりん、テンメンジャン、ごま油	
18	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	634 kcal
		お雑煮	紅白煮込み餅、ごぼう 鶏もも肉、長ねぎ、つと しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし	
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒、三温糖 しょうゆ、みりん、しょうが でん粉	
		なます	大根、人参、三温糖 りんご酢、塩	
19	金	ターメリックライス	精白米（岩見沢産ななつぼし） ターメリック	722 kcal
		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、しょうが、にんにく プルーンピューレ、カレー粉 トマトケチャップ、トマトピューレ カレールウ、コンソメ、しょうゆ 中濃ソース、塩、赤ワイン	
		福神漬	福神漬	
		カラフルポテト	じゃがいも、枝豆 ホールコーン、コンソメ、米油 塩、こしょう	
22	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	606 kcal
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油揚げ 長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし	
		ほっけのしょうゆ焼き	ほっけ切り身 しょうゆこうじ、みりん	
		豚肉とれんこんの炒め煮	れんこん、人参、豚もも肉 いんげん、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ かつおだし、塩	
23	火	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	725 kcal
		クリームマカロニ	マカロニ、鶏もも肉、玉ねぎ 人参、枝豆、牛乳 シチューの素、コンソメ スキムミルク、生クリーム 塩、こしょう、白ワイン	
		ボイルウインナー	ポークウインナー	
		ツナサラダ	キャベツ、きゅうり まぐろ水煮 かんきつドレッシング	
24	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	593 kcal
		わかめスープ	春雨、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ ごま油、中華だしの素 しょうゆ、塩、こしょう	
		ほたて貝柱フライ	ほたて貝柱フライ キャノーラ油、トマトケチャップ 酒、三温糖、しょうゆ、でん粉 オイスターソース、にんにく 中華だしの素、しょうが	
		ヤーコンの中華炒め	ヤーコン、きくらげ、人参 にんにく、しょうゆ、三温糖 酒、スープストック、米油 テンメンジャン、コチュジャン	
25	木	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）	592 kcal
		トマト鍋風うどん（汁）	鶏もも肉、玉ねぎ、大根 人参、長ねぎ、しめじ 塩ラーメンスープ ダイストマト、しょうゆ にんにく、塩、こしょう 酒、みりん、でん粉	
		チョコチップ蒸しパン	米粉、きたほなみ、三温糖 塩、ベーキングパウダー 調整豆乳、チョコチップ	
		ほうれん草のソテー	ほうれん草、ベーコン ホールコーン、塩、こしょう コンソメ、しょうゆ、米油	
26	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	695 kcal
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、しょうが にんにく、たけのこ 大豆、長ねぎ、ごま油、酒 三温糖、しょうゆ 赤みそ、トウバンジャン テンメンジャン、でん粉	
		香味塩サラダ	ポークハム、人参、もやし 香味塩ドレッシング	
		ヨーグルト	元気ヨーグルト	
29	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	647 kcal
		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ 手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油	
		ひじきの煮物	糸こんにゃく、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし、塩	
30	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	747 kcal
		なめこのみそ汁	豆腐、なめこ水煮、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	
		とんかつ	豚ロース肉、塩、こしょう エッグケアマヨネーズ、酒 キタノカオリ、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	
		白菜のごまあえ	白菜、人参、焼きちくわ 三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま	
31	水	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	586 kcal
		野菜ブイヨンスープ	玉ねぎ、ウインナー、大根 人参、セロリ、じゃがいも 野菜ブイヨン、しょうゆ 塩、こしょう	
		焼きそば	蒸し中華麺、ごま油 豚もも肉、しょうが、にんにく キャベツ、酒、焼きそばソース 中濃ソース、米油	
		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	

パンにはさんで食べてね

今月の地場産物

玉ねぎ・じゃがいも・ヤーコン
米粉・手造りみそ

♪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。