# 令和5年度 1月 こんだてひょう

中学校（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

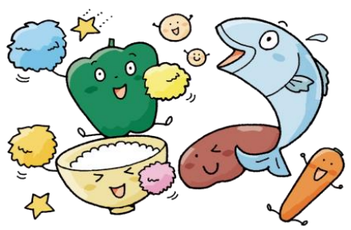
**食育もくひょう**
寒さに負けない食事をしよう

**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）<br>わかめごはんの素 | 678 kcal |
| | | 豚汁 | 豚もも肉、しょうが、豆腐<br>突きこんにゃく、玉ねぎ<br>ごぼう、人参、長ねぎ<br>酒、手造りみそ<br>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） | 851 kcal |
| | | ワンタンスープ | キタノカオリワンタン<br>玉ねぎ、白菜、長ねぎ<br>しょうゆラーメンスープ<br>しょうゆ、中華だしの素<br>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<br>しょうが、しょうゆ、米粉<br>キャノーラ油 | |
| | | チャプチェ | 春雨、豚ひき肉、しょうが、酒<br>にんにく、青ピーマン、人参<br>もやし、中華だしの素、でん粉<br>赤みそ、しょうゆ、三温糖<br>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） | 738 kcal |
| | | お雑煮 | 紅白煮込み餅、ごぼう<br>鶏もも肉、長ねぎ、つと<br>しょうゆ、酒、みりん、塩<br>だし昆布、かつおだし | |
| | | 鮭の照り焼き | 鮭切り身、塩、酒、三温糖<br>しょうゆ、みりん、しょうが<br>でん粉 | |
| | | なます | 大根、人参、三温糖<br>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）<br>ターメリック | 852 kcal |
| | | キーマカレー | 豚ひき肉、カルダモン、クミン<br>ターメリック、大豆、玉ねぎ<br>人参、しょうが、にんにく<br>プルーンピューレ、カレー粉<br>トマトケチャップ、トマトピューレ<br>カレールウ、コンソメ、しょうゆ<br>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<br>ホールコーン、コンソメ、米油<br>塩、こしょう | |
| 22 | 月 | ごはん | 精白米（岩見沢産ななつぼし） | 705 kcal |
| | | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも、油揚げ<br>長ねぎ、みそ<br>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<br>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<br>いんげん、米油、みりん<br>酒、三温糖、しょうゆ<br>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） | 852 kcal |
| | | クリームマカロニ | マカロニ、鶏もも肉、玉ねぎ<br>人参、枝豆、牛乳<br>シチューの素、コンソメ<br>スキムミルク、生クリーム<br>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<br>まぐろ水煮<br>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） | 716 kcal |
| | | わかめスープ | 春雨、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ<br>ごま油、中華だしの素<br>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<br>キャノーラ油、トマトケチャップ<br>酒、三温糖、しょうゆ、でん粉<br>オイスターソース、にんにく<br>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<br>にんにく、しょうゆ、三温糖<br>酒、スープストック、米油<br>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） | 686 kcal |
| | | トマト鍋風うどん（汁） | 鶏もも肉、玉ねぎ、大根<br>人参、長ねぎ、しめじ<br>塩ラーメンスープ<br>ダイストマト、しょうゆ<br>にんにく、塩、こしょう<br>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<br>塩、ベーキングパウダー<br>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<br>ホールコーン、塩、こしょう<br>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） | 815 kcal |
| | | マーボー豆腐 | 豆腐、豚ひき肉、しょうが<br>にんにく、たけのこ<br>大豆、長ねぎ、ごま油、酒<br>三温糖、しょうゆ<br>赤みそ、トウバンジャン<br>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<br>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） | 770 kcal |
| | | さつま汁 | さつまいも、玉ねぎ<br>油揚げ、長ねぎ<br>手造りみそ、酒<br>だし昆布、かつおだし | |
| | | 白身魚フライ | 白身魚フライ<br>キャノーラ油 | |
| | | ひじきの煮物 | 糸こんにゃく、人参、豚もも肉<br>ひじき、米油、みりん、三温糖<br>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） | 865 kcal |
| | | なめこのみそ汁 | 豆腐、なめこ水煮、玉ねぎ<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし | |
| | | とんかつ | 豚ロース肉、塩、こしょう<br>エッグケアマヨネーズ、酒<br>キタノカオリ、パン粉<br>キャノーラ油、三温糖<br>しょうゆ、ウスターソース<br>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<br>三温糖、しょうゆ<br>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） | 700 kcal |
| | | 野菜ブイヨンスープ | 玉ねぎ、ウインナー、大根<br>人参、セロリ、じゃがいも<br>野菜ブイヨン、しょうゆ<br>塩、こしょう | |
| | | 焼きそば | 蒸し中華麺、ごま油<br>豚もも肉、しょうが、にんにく<br>キャベツ、酒、焼きそばソース<br>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

お正月献立

たんたんの日

## 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。