

令和6年度

1月

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	664kcal	26.2g	20.1g	2.89g
中学校	770kcal	29.6g	21.9g	3.39g

今日の地場産物

玉ねぎ・ヤーコン
じゃがいも・大豆
米・手作りみそ
米粉・小麦粉

♪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。

寒くても暑くても
毎日手洗い

①水でぬらす

②泡立てる

③手のひら

④手の甲

⑤指と指の間

⑥親指

⑦指先

⑧手首

⑨よく水で流す

⑩ハンカチでふく

あけまして おめでとう ございます 2025				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				お正月 献立		15 水		ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) お雑煮 紅白煮込み餅、ごぼう 鶏もも肉、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし たらの 照り焼き たら切り身、塩、三温糖 しょうゆ、酒、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		16 木		ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 韓国風 そばろ丼 (具) 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 玉ねぎ、人参、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、でん粉 テンメンジャン、キムチ味 コチュジャン、塩、白炒りごま つぼ漬け つぼ漬け いよかんゼリー いよかんゼリー		17 金		菜めし 精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素 豚汁 豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにやく、玉ねぎ 人参、長ねぎ、手作りみそ 酒、だし昆布、かつおだし 厚焼きたまご 厚焼きたまご 塩昆布炒め 塩昆布、もやし、三温糖 さつま揚げ、しょうゆ 酒、みりん、米油	
20 月		ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) なめこの みそ汁 なめこ水煮、玉ねぎ 豆腐、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし 鮭の しょうが焼き 鮭切り身、しょうが しょうゆこしょう みりん、ごま油 ひじきの煮物 ひじき、糸こんにやく 人参、豚もも肉、米油 みりん、三温糖、酒、塩 しょうゆ、かつおだし		21 火		21 火 チキンカツ カレー 鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ チキンカツ 鶏もも肉、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油 福神漬 福神漬		22 水		22 水 コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) ほかほか トマトスープ ダイストマト、ウインナー 大根、人参、玉ねぎ、セロリ キャベツ、トマトピューレ 米油、塩、トマトケチャップ にんにく、スープストック こしょう、鶏がらスープ ジャガヤコ バター じゃがいも、ヤーコン、バセリ 有塩バター、コンソメ、にんにく しょうゆ、酒、塩、こしょう 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		23 木		23 木 うどん 小麦粉(岩見沢産きたほなみ) ドン!!と うどん(汁) 鶏もも肉、きじむね肉、人参 玉ねぎ、白菜、長ねぎ、酒 しょうゆ、三温糖、みりん 塩、だし昆布、かつおだし 米粉あん 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、こしあん ヨーグルト ソフィール(レモン)		24 金		24 金 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 玉ねぎの みそ汁 玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし いわみ チャンプルー 厚揚げ、人参、もやし、キャベツ ヤーコン、炒りたまご 塩、こしょう、コンソメ しょうゆ、米油 和風サラダ 大根、きゅうり、ささみ水煮 香味和風ドレッシング			
エネルギー 671 kcal		エネルギー 949 kcal		エネルギー 708 kcal		エネルギー 710 kcal		エネルギー 701 kcal													
27 月		ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめ のみそ汁 わかめ、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし さばの みぞれあん さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉 きんぴら ごぼう ごぼう、人参、しらたき 豚もも肉、米油、みりん 酒、三温糖、塩 しょうゆ、かつおだし		28 火		ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 春雨スープ 春雨、玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、中華だしの素 ごま油、しょうゆ、こしょう 塩、鶏がらスープ チンジャオ ロース 豚もも肉、しょうゆ、酒、しょうが にんにく、たけのこ、青ピーマン ごま油、テンメンジャン、三温糖 オイスターソース、しょうゆ 中華だしの素、でん粉 もやしのナムル もやし、人参、ほうれん草 しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油		29 水		29 水 バーガーパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) 白菜の クリーム煮 白菜、玉ねぎ、鶏むね肉 人参、牛乳、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 コンソメ、塩、こしょう 鶏がらスープ 白身魚フライ 白身魚フライ キャノーラ油 タルタルソース バックタルタルソース イタリアンポテト じゃがいも、ベーコン、こしょう 米油、ハーブシーズニング、塩		30 木		30 木 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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、しょうゆ トマトケチャップ、コンソメ ハヤシフレストマトピューレ ブルーベリー、こしょう デミグラスソース、米油 コーンソテー ホールコーン、ウインナー 枝豆、スープストック 塩、こしょう、米油 アップルパイ アップルパイ		31 金		ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) すいとん汁 すいとん、油揚げ、玉ねぎ 大根、人参、長ねぎ、塩 しょうゆ、酒、みりん だし昆布、かつおだし みそカツ 豚ロース肉、酒、塩、こしょう キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油、赤みそ、酒 三温糖、しょうゆ、にんにく ごま油、みりん、白炒りごま スティック納豆 スティック納豆			
エネルギー 761 kcal		エネルギー 669 kcal		エネルギー 894 kcal		エネルギー 879 kcal		エネルギー 897 kcal													