

令和6年度

小学校(Aコース①)

【 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。

さむくてもあつくても
まいにちであら毎日手洗い

石けんを使った手洗い

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		15 水 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 韓国風 そばろ井 (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		16 木 お正月 献立 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		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 しょうゆこうじ 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 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、パゼリ 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		22 水 カレーの9 献立 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし) 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		23 木 献立 コンクール 入賞作品 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		24 金 献立 コンクール 入賞作品 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 ソファール(レモン)		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 パンに はさんで 食べてね 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 パ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		29 水 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		30 木 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		31 金 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 ハヤシフレーク、トマトピューレ ブルーンピューレ、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
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--