

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和6年度



小学校(Bコース)

こんだてひょう

【 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



今月の地場産物

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。

石けんを使った手洗い

寒くても暑くても
毎日手洗い



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 お正月 献立 エネルギー 600 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16 木 韓国風 そばろ井 (具) エネルギー 696 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17 金 菜めし 豚汁 厚焼きたまご 塩昆布炒め エネルギー 588 kcal				
	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		つぼ漬け	つぼ漬け					
	なます	大根、人参、三温糖 りんご酢、塩	なます	大根、人参、三温糖 りんご酢、塩		いよかんゼリー	いよかんゼリー					
	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)					
20 月 エネルギー 578 kcal	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	21 火 カレーの 献立 エネルギー 837 kcal	チキンカツ カレー	22 水 献立 コンクール 入賞作品 エネルギー 593 kcal	コッペパン	23 木 献立 コンクール 入賞作品 エネルギー 628 kcal	うどん	24 金 献立 コンクール 入賞作品 エネルギー 594 kcal			
	鮭の しょうが焼き	鮭切り身、しょうが しょうゆ、みりん、ごま油		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 エッグゲアマヨネーズ キャノーラ油		じゃがやこ バター		じゃがいも、ヤーコン、パセリ 有塩バター、コンソメ、にんにく しょうゆ、酒、塩、こしょう	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
	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		福神漬		福神漬		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	ヨーグルト	ソフィール(レモン)
27 月 エネルギー 660 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28 火 エネルギー 567 kcal	ごはん	29 水 ハロ はでんで 書いてね エネルギー 745 kcal	バーガーパン	30 木 エネルギー 760 kcal	ごはん	31 金 エネルギー 789 kcal			
	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		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		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	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
	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		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、テンメソジャン、三温糖 オイスターソース、しょうゆ 中華だしの素、でん粉		白身魚フライ		白身魚フライ キャノーラ油	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
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	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	タルタルソース	バックタルタルソース	アップルパイ	アップルパイ	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			
						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	みそカツ	豚ロース肉、酒、塩、こしょう キタノカオリ、パン粉 エッグゲアマヨネーズ 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	