

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

令和7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	637kcal	24.0g	20.5g	2.80g
中学校	735kcal	27.0g	22.0g	3.25g

きちんと手洗い

1

手洗いの達人!!

2

すすぎまで
すすぎ

3

清潔なタオルや
ハンカチでふく

4

ちよつと待つて!!

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

石けんを使って
手を洗おう!

手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく

タオルの共用や
貸し借りも避け
ましょう

今月の地場産物

米・米粉・小麦粉
手作りみそ・玉ねぎ

♪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。

体の温まる食材をしっかりとろう!

人参・大根・かぼちゃ
じゃがいも・長ねぎ
しょうが・にんにく

しょうがにふくまれる
「ショウガオール」という成分は
体を温めますよ!

冬の「長ねぎ」は寒さで
甘みが増しやわらかく
うまみも強いので
鍋物などで旨の味を
楽しみましょう!

19月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	23金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	厚揚げの みそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし		ポトフ	玉ねぎ、鶏もも肉、キャベツ 人参、セロリ、塩、コンソメ こしょう、鶏がらスープ		中華風 なめこそスープ	なめこ、春雨、玉ねぎ かに風味かまぼこ、長ねぎ 中華だしの素、しょうゆ 鶏がらスープ、酒 塩、こしょう、ごま油		トマト鍋風 うどん (汁)	豚もも肉、玉ねぎ、白菜、人参 長ねぎ、しめじ、ダイコン、トマト 塩ラーメンスープ、しょうゆ にんにく、塩、こしょう、酒 みりん、でん粉、鶏がらスープ		おでん	大根、鶏もも肉、人参 ねじりこんにゃく がんもどき、焼きちくわ しょうゆ、みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油		オムレツ	オムレツ		鶏のから揚げ	鶏もも肉、でん粉 しょうが、しょうゆ、酒、みりん 塩、米粉、キャノーラ油		のり塩ポテト	じゃがいも、塩、米油 あおさ		小松菜の なめたけあえ	小松菜、もやし なめたけ、しょうゆ
エネルギー 699 kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参、ひじき 豚もも肉、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし、塩	エネルギー 719 kcal	スパゲティ サラダ	スパゲティ、きゅうり まぐろ水煮、ホールコーン オリーブ油、三温糖、こしょう 塩、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 773 kcal	中華炒め	人参、チンゲンサイ、もやし きくらげ、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、塩、こしょう テンメンジャン、でん粉	エネルギー 684 kcal	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	エネルギー 646 kcal	のりふりかけ	パックのりふりかけ
	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	29木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	きのこの みそ汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし		すき焼き風煮	豚もも肉、系こんにゃく 焼き豆腐、玉ねぎ、長ねぎ 白菜、米油、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、かつおだし		コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、こしょう 牛乳、有塩バター コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、鶏がらスープ		白菜の みそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし		チキンカレー	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 カレーパウダー、赤ワイン 鶏がらスープ
	鶏肉の しょうゆこうじ 焼き	鶏もも肉、みりん しょうゆこうじ		鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー、酒 エッグケアマヨネーズ、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油		焼きそば	蒸し中華麺、ごま油 豚もも肉、キャベツ しょうが、にんにく 酒、焼きそばソース 中濃ソース、米油		ほっけの 塩焼き	ほっけ切り身、塩 塩こうじ、ごま油		チーズフォンデュ サンドコロッケ	チーズフォンデュサンドコロッケ キャノーラ油
エネルギー 707 kcal	切干大根の ピリ辛煮	切干大根、さつま揚げ 人参、米油、三温糖、酒 みりん、しょうゆ、コチュジャン かつおだし	エネルギー 813 kcal	もやしの あえもの	きゅうり、人参、もやし、ポークハム しょうゆ、焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー 780 kcal	いちごゼリー	いちごゼリー	エネルギー 698 kcal	かぼちゃの 煮物	かぼちゃ、豚ひき肉 玉ねぎ、三温糖 みりん、しょうゆ、米油 かつおだし、酒、塩	エネルギー 891 kcal	コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム、オリーブ油 りんご酢、三温糖、こしょう 塩、エッグケアマヨネーズ