

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															
小学校 (Bコース)															
こんだまびよう															
【 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		637kcal	24.0g			20.5g	2.80g								
中学校		735kcal	27.0g			22.0g	3.25g								
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															
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うろう!															
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 鍋物などで旬の味を 楽しみましょう!															
てあら きちんと手洗い															
ぼくは 手洗いの 達人!!															
ありがとうございます! とっても 気持ちいいよ!															
ほらね! ピカピカになった でしょ?															
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															
きれいな ハンカチで ふいて!!															
ちよつと待って!!															
すすぎを しっかりと 流す															
タオルの共用や 貸し借りも避け 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)
		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、ダストマト、 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
		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	たんたんの のり		のり塩ポテト	じゃがいも、塩、米油、 あおさ
エネルギー 609 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 608 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、エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 693 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 590 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
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、糸こんにゃく、 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
		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、 エッグゲアマヨネーズ、パン粉、 キタノカオリ、キャノーラ油	12に は2人で 食べてね		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
エネルギー 618 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 717 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 650 kcal		いちごゼリー	いちごゼリー	エネルギー 590 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
														チーズフォンデュ サンドコロツケ	チーズフォンデュサンドコロツケ、 キャノーラ油
														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、エッグゲアマヨネーズ