

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

令和元年度

1月

小学校(A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	618kcal	22.1g	18.3g	2.9g
中学校	723kcal	25.2g	19.9g	3.4g

今月のもくひょう

衛生に
気をつけよう！

♪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。

※アレルギーに関しては必要の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。

今月の地場産物

ヤーコン 玉ねぎ
手造りみそ

食べる前はきれいに手を洗おう！

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。
忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

手洗いの3つの
ポイント

① 指の間

② 指先とつめ

③ 手首

こんな人
いませんか...？

✕ 指先だけ洗う

✕ 石けんをつかわない

20 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21 火	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	22 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	23 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	24 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	雑煮	餅、紅餅、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩 かつおだし、だし昆布		ポトフ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ、コンソメ 塩、こしょう		豆腐の みそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ かつおだし、だし昆布		春雨スープ	春雨、白菜、長ねぎ スープストック 塩、こしょう しょうゆ		ハンバーグ カレー	玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース、米油 カレーパウダー、チャツネ
エネルギー 619 kcal	厚焼きたまご	焼印入厚焼きたまご	エネルギー 615 kcal	さばマヨ メンチカツ	さばマヨメンチカツ キャノーラ油	エネルギー 602 kcal	鶏肉の 照り焼き	鶏もも肉、みりん 酒、しょうゆ 三温糖、でん粉	エネルギー 630 kcal	はんぺん フライ	はんぺんフライ キャノーラ油	エネルギー 731 kcal	ハンバーグ	ハンバーグ
	れんごんの きんぴら	れんごん、人参、みりん 豚もも肉、しらたき 米油、酒、三温糖、しょうゆ かつおだし、だし昆布		キャベツの ソテー	キャベツ、人参 青ピーマン、しょうゆ スープストック 塩、こしょう、米油		かにかま入り サラダ	もやし、小松菜 かに風味かまぼこ 香味塩ドレッシング		茎わかめと 豚肉の 炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 ぶなしめじ、玉ねぎ しょうが、ごま油、みりん しょうゆ、三温糖、酒		フルーツあえ	カクテルゼリー 洋なしシラップ漬け パインシラップ漬け
27 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	28 火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	29 水	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	30 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	31 金	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
	すまし汁	なめこ、ごぼう 長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩 かつおだし、だし昆布		玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、長ねぎ 手造りみそ かつおだし、だし昆布		たまごスープ	鶏卵、たけのこ 長ねぎ、スープストック しょうゆ、塩 でん粉		たまごん汁	豚もも肉、玉ねぎ 突きこんにやく 長ねぎ、しょうが、みそ かつおだし、だし昆布		つみれうどん (汁)	玉ねぎ 鶏ごぼうすり身ボール 長ねぎ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩 かつおだし、だし昆布
エネルギー 547 kcal	手羽元の やわらか煮	手羽元のやわらか煮	エネルギー 628 kcal	さんまの うまか煮	さんまのうまか煮	エネルギー 661 kcal	枝豆 コロッケ	枝豆コロッケ キャノーラ油	エネルギー 570 kcal	鮭のあんかけ	鮭切り身、三温糖 しょうゆ、酒、でん粉 みりん	エネルギー 623 kcal	ポテトもち	ポテトもち キャノーラ油
	大根の みそ炒め	大根、人参、さつまいも 三温糖、しょうゆ、米油 みりん、赤みそ、酒		ヤーコンと 豚肉の煮物	ヤーコン、高野豆腐 豚もも肉、人参、酒 みりん、三温糖、米油 しょうが、しょうゆ かつおだし、だし昆布		コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン ボークハム コールスロードレッシング		ピーマンの ソテー	もやし、青ピーマン 人参、米油 スープストック 塩、こしょう		おかかあえ	白菜、人参 焼くわ、しょうゆ かつお削り節