

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

令和元年度



# しんだてひょう

【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	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。

**今月の地場産物**

ヤーコン 玉ねぎ  
手造りみそ

## 食べる前に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



こんな人  
いませんか?...

15	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)								
		中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚もも肉、酒、しょうが、米油、しょうゆ、三温糖、でん粉			えのきとたまごのみそ汁	鶏卵、えのきだけ、長ねぎ、みそ、かつおだし、だし昆布、でん粉			もずく汁	もずく、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、塩、しょうゆ、だし昆布、かつおだし								
エネルギー 740 kcal		つまみ揚げチリソース	つまみ揚げチリソース	エネルギー 699 kcal		いわしの梅煮	いわしの梅煮	エネルギー 689 kcal		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ、キャノーラ油								
		つぼ漬	つぼ漬			ごまあえ	人参、チンゲンサイ、キャベツ、ささみ水煮、三温糖、しょうゆ、白すりごま、白炒りごま			もやしの炒めもの	もやし、人参、まぐろ水煮、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん								
20	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	23	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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			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			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			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、カレールウ、チャツネ			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
エネルギー 721 kcal		厚焼きたまご	焼印入厚焼きたまご	エネルギー 716 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 754 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 868 kcal		ハンバーグ	ハンバーグ	エネルギー 722 kcal		はんぺんフライ	はんぺんフライ、キャノーラ油
		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			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			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			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			莖わかめと豚肉の炒めもの	莖わかめ、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
27	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	31	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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			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			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			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			たまとん汁	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
エネルギー 632 kcal		手羽元のやわらか煮	手羽元のやわらか煮	エネルギー 779 kcal		枝豆コロッケ	枝豆コロッケ、キャノーラ油	エネルギー 724 kcal		さんまのうまか煮	さんまのうまか煮	エネルギー 696 kcal		ポテトもち	ポテトもち、キャノーラ油	エネルギー 663 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
		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			コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ポークハム、コールスロードレッシング			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			おかかあえ	白菜、人参、焼くわ、しょうゆ、かつお削り節			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