

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2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	638kcal	24.9g	18.9g	2.7g
中学校	750kcal	28.7g	20.9g	3.2g

今月のもくひょう

衛生に
気をつけよう!

今月の地場産物

玉ねぎ ヤーコン
じゃがいも 手造りみそ

4つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

1 つめ

つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。

2 マスク

マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。

3 ハンカチ

給食用の清潔なハンカチ
を用意しましょう。

4 手洗い。

石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

♪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。			12	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	13	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	14	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	15	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	
					田舎汁	白玉、干しいたけ 人参、突きこんにやく 長ねぎ、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし			コンソメスープ	じゃがいも、セロリー 人参、長ねぎ コンソメ 塩、こしょう			ドライカレー	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめプラス、玉ねぎ、人参 にんにく、コンソメ トマトケチャップ、塩 しょうが、ミートソップ カレー粉、三温糖、 ウスターソース、カレールウ 赤ワイン、キタノカオリ					
			鮭の塩焼き	鮭切り身 塩	チキンみそカツ	チキンみそカツ キャノーラ油			ほっけフライ	ほっけフライ キャノーラ油									
			エネルギー 575 kcal	小松菜の磯あえ	小松菜、もやし ポークハム、ひじき しょうゆ、三温糖 みりん	エネルギー 602 kcal	玉ねぎとソーセージのソテー	玉ねぎ、ごぼう おさかなソーセージ スープストック、米油 塩、こしょう	エネルギー 766 kcal	小魚 キャベツのサラダ	エネルギー 615 kcal	大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉、人参 しょうが、三温糖、米油 みりん、しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし						
18	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	19	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	20	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	21	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	22	金	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		オニオンスープ	玉ねぎ、ベーコン ごぼう、長ねぎ コンソメ、酒、米油 塩、こしょう			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ 塩、こしょう			えのきのみそ汁	えのき、人参 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			豆乳鍋風	豚もも肉、木綿豆腐 長ねぎ、白菜 豆乳、手造りみそ だし昆布、かつおだし しょうゆ			つみれうどん(汁)	玉ねぎ、長ねぎ かじかつみれ しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
エネルギー 581 kcal	チキンピカタ	チキンピカタ	エネルギー 571 kcal	つまみ揚げチリソース	つまみ揚げチリソース	新じゃがコロケ	新じゃがコロケ キャノーラ油	たんたんの日	五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご	エネルギー 623 kcal	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、人参、しょうゆ 焼くわ、しらたき、酒 米油、みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし	エネルギー 599 kcal	ごまあえ	キャベツ、人参 ポークハム、三温糖 しょうゆ 白炒りごま、白すりごま			
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	26	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	27	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	28	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぽし)	29	金	菜めし	精白米(岩見沢産なつぽし) 菜めしの素
		かきたま汁	鶏卵、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ 酒、みりん、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			コーンポタージュ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン、塩 牛乳、スキムミルク 有塩バター、生クリーム コーンクリームスープ スープストック			中華スープ	春雨、チンゲンサイ 人参、長ねぎ スープストック 塩、しょうゆ			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、にんにく しょうが、チャツネ トマトケチャップ ウスターソース カレールウ、米油			高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
エネルギー 660 kcal	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	エネルギー 723 kcal	あらびきハンバーグ	あらびきハンバーグ	はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油		福神漬	パック福神漬	エネルギー 696 kcal	フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け みかんゼリー	エネルギー 619 kcal	真だらフリッター	真だらフリッター キャノーラ油			
		筑前煮	鶏もも肉、人参、ごぼう れんこん、こんにやく 酒、みりん、三温糖 しょうゆ、米油			野菜サラダ	キャベツ、人参 糸かまぼこ イタリアンドレッシング			豚キムチ	キムチ、玉ねぎ しめじ、豚もも肉 キムチ味、酒、しょうゆ みりん、三温糖、ごま油			豚肉ともやしのソテー	豚もも肉、もやし いんげん、米油 スープストック 塩、こしょう				