

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(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	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。				12 火		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	13 水		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	14 木		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	15 金		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)
				エネルギー602kcal		コンソメスープ じゃがいも、セロリ、人参、長ねぎ、コンソメ、塩、こしょう	エネルギー575kcal		田舎汁 白玉、干しいたけ、人参、突きこんにゃく、長ねぎ、酒、しょうゆ、だし昆布、かつおだし	エネルギー615kcal		白菜のみそ汁 白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし	エネルギー766kcal		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、ミートソース、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
						チキンみそカツ チキンみそカツ、キャノーラ油			鮭の塩焼き 鮭切り身、塩			ほっけフライ ほっけフライ、キャノーラ油			
						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			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			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(岩見沢産なつばし)	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	19 火		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	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	20 水		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	わかめスープ わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう	21 木		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	うどん 小麦(岩見沢産きたほなみ)
エネルギー581kcal		チキンピカタ チキンピカタ	エネルギー644kcal		新じゃがコロッケ 新じゃがコロッケ、キャノーラ油	エネルギー571kcal		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599kcal		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623kcal		かしわ天 かしわ天、キャノーラ油	たんたんの日 たんたんの日
		三色ソテー 枝豆、もやし、人参、しょうゆ、塩、こしょう、スープストック、米油			ツナサラダ まぐろ水煮、大根、ホールコーン、コーングリーンミードレッシング			チンジャオロース 豚もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、でん粉、たけのこ、ごま油、青ピーマン、オイスターソース、三温糖、テンメンジャン、スープストック			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				
		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			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			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			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				
25 月		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	さんまのしょうが煮 さんまのしょうが煮	26 火		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	はんぺんフライ はんぺんフライ、キャノーラ油	27 水		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	あらびきハンバーグ あらびきハンバーグ	28 木		ごはん 精白米(岩見沢産なつばし)	菜めし 精白米(岩見沢産なつばし)、菜めしの素
エネルギー660kcal		筑前煮 鶏もも肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、米油	エネルギー668kcal		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	エネルギー723kcal		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	エネルギー619kcal		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	エネルギー696kcal		福神漬 パック福神漬	フルーツあえ パインシラップ漬、洋なしシラップ漬、みかんゼリー
		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			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			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			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				
		さんまのしょうが煮 さんまのしょうが煮			はんぺんフライ はんぺんフライ、キャノーラ油			あらびきハンバーグ あらびきハンバーグ			真だらフリッター 真だらフリッター、キャノーラ油				