

日曜	献立名	材料												
----	-----	----	----	-----	----	----	-----	----	----	-----	----	----	-----	----

令和2年度

1
月

こんだてひょう

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！

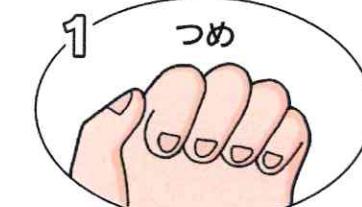
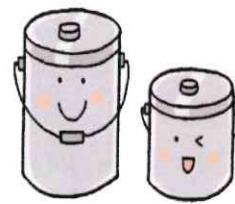
今月の地場産物

玉ねぎ ヤーコン
じゃがいも 手造りみそ

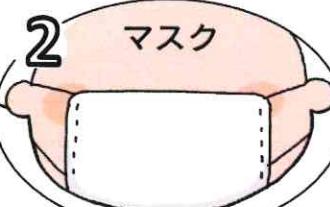
小学校(Bコース)

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。



つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



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(岩見沢産ななつぼし)	13 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	コンソメスープ	じやがいも、セロリー、人参、長ねぎ、コンソメ、塩、こしょう		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		白菜のみぞ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		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
エネルギー 602 kcal	チキンみそかつ	チキンみそかつ、キヤノーラ油	エネルギー 575 kcal	鮭の塩焼き	鮭切り身、塩		ほっけフライ	ほっけフライ、キヤノーラ油		小魚	パック小魚
	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		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、かに風味がまぼこ、かんきつドレッシング
18 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21 木	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		えのきのみぞ汁	えのき、人参、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう		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 644 kcal	新じゃがコロッケ	新じゃがコロッケ、キヤノーラ油		つまみ揚げチリソース	つまみ揚げチリソース		かしわ天	かしわ天、キヤノーラ油
	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、コーンクリーミードレッシング		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、青ビーマン、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
25 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28 木	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし)、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		中華スープ	春雨、チングンサイ、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		高野豆腐のみぞ汁	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 668 kcal	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		あらびきハンバーグ	あらびきハンバーグ		真たらフリッター	真たらフリッター、キヤノーラ油
	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		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		福神漬	パック福神漬
									29 金	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