

日曜献立名材料

令和2年度

1月

中学校(Bコース)

日曜献立名材料

【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

日曜献立名材料

今月のもくひょう

衛生に
気をつけよう!

日曜献立名材料

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)	
					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			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			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			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			小魚	パック小魚	
					エネルギー749kcal	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683kcal			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709kcal	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)	19	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつばし)	20	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつばし)	21	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	22	金	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			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			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			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
		チキンピカタ	チキンピカタ			新じゃがコロッケ	新じゃがコロッケ、キャノーラ油			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、キャノーラ油			五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご
エネルギー666kcal		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	エネルギー737kcal		ツナサラダ	まぐろ水煮、大根、ホールコーン、コーングリーンミッドレッシング	エネルギー713kcal		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	エネルギー711kcal		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	エネルギー734kcal		ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、人参、しょうゆ、焼ちくわ、しらたき、酒、米油、みりん、三温糖、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)	26	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつばし)	27	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつばし)	28	木	菜めし	精白米(岩見沢産なつばし)、菜めしの素	29	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつばし)
		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			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
		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			福神漬	パック福神漬
エネルギー754kcal		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	エネルギー768kcal		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836kcal		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720kcal		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819kcal		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