

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

令和3年度

1月

小学校(Aコース)

こんだてひょう



【 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	685kcal	25.9g	21.1g	2.7g
中学校	804kcal	29.4g	23.6g	3.2g

♪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。
 ♪魚には骨がある場合があります。
 気をつけて食べてください。
 ※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

注意しよう!
洗い残しの多い部分

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

<p>石けんを使って 手を洗おう!</p>	18 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	お雑煮 煮込み餅、ごぼう、鶏もも肉、長ねぎ、みつ菜、なると、酒、しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、かつおだし	19 水	コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	クリームマカロニ マカロニ、ベーコン、人参、玉ねぎ、牛乳、有塩バター、シチューの素、白ワイン、生クリーム、スキムミルク、コンソメ、塩、こしょう	20 木	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	わかめスープ 玉ねぎ、チンゲンサイ、豆腐、わかめ、長ねぎ、中華だしの素、塩、こしょう、酒、しょうゆ	21 金	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	ポークカレー 豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、トマトケチャップ、しょうが、ウスターソース、カレールウ、赤ワイン、チャツネ、米油
	お正月献立	お雑煮	コッペパン	かぼちゃひき肉フライ かぼちゃひき肉、フライ、キャノーラ油	ごはん	ヤンニョムチキン 鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、みりん、塩、でん粉、キャノーラ油、トマトケチャップ、酒、みりん、三温糖、コショウ、デンプン、デンプン	ごはん	福神漬 福神漬				
エネルギー 619 kcal	25 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	26 水	中華風たまごスープ かに風味かまぼこ、なめこ水煮、鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ、でん粉、中華だしの素、しょうゆ、塩	27 木	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	豆腐のみそ汁 豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、わかめ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし	28 金	うどん 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	五目うどん(汁) 玉ねぎ、鶏もも肉、人参、干しいたけ、長ねぎ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、塩、でん粉、かつおだし、だし昆布	
エネルギー 619 kcal	お正月献立	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	コッペパン	ショールンポー ショールンポー	ごはん	ほっけのカレー揚げ ほっけ切り身、塩、こしょう、ターメリック、ガーリックパウダー、オールスパイス、ローリエ、牛乳、キタノカオリ、パン粉、キャノーラ油	ごはん	ヨーグルト ソファール(プレーン)				
エネルギー 630 kcal	25 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	キムチ、ごぼう、ヤーコン、いんげん、豚もも肉、キムチ味、酒、しょうゆ、塩、みりん、三温糖、ごま油	26 水	白菜のごま酢あえ 白菜、チンゲンサイ、人参、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、塩、ごま油	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ 小松菜、もやし、ポークハム、きざみのり、しょうゆ、三温糖、エッグケアマヨネーズ				
エネルギー 630 kcal	お正月献立	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	ミネストローネ 玉ねぎ、人参、セロリー、ベーコン、キャベツ、野菜ブイヨン、マカロニ、ダイストマト、にんにく、トマトジュース、サルサポモドロー、塩、こしょう	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	25 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	チキンナゲット チキンナゲット、キャノーラ油	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	お正月献立	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	カラフルポテト ホールコーン、枝豆、じゃがいも、コンソメ、塩、こしょう、米油	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	25 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	ホワイトミニー ホワイトミニー	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	お正月献立	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	カラフルポテト	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	25 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	ピリ辛みそ汁 油揚げ、大根、人参、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、白菜、みそ、長ねぎ、酒、トウバンジャン、だし昆布、かつおだし	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	お正月献立	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	さばのみそ煮 さばのみそ煮	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	25 火	ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)	ひじきの煮物 しらたき、人参、豚もも肉、ひじき、米油、みりん、三温糖、酒、塩、しょうゆ、かつおだし	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				
エネルギー 630 kcal	お正月献立	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにやく、長ねぎ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし	ひじきの煮物	26 水	白菜のごま酢あえ	27 木	豆腐のみそ汁	磯香あえ				

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

