

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3年度

18月

小学校(B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

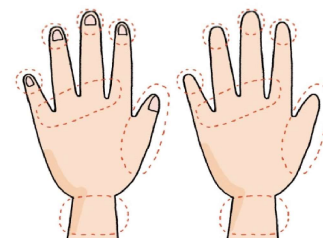
衛生に
気をつけよう！

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。

18 火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19 水		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	20 木		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21 金		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		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			お雑煮	煮込み餅、ごぼう、鶏もも肉、長ねぎ、みつ葉、なると、酒、しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、かつおだし			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			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
		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			鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、三温糖			福神漬	福神漬			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、コチュジャン、テンメンジャン
エネルギー 715 kcal		いよかんゼリー	いよかんゼリー	お正月献立 エネルギー 619 kcal		なます	大根、人参、三温糖、りんご酢、塩	エネルギー 680 kcal		コーンソデー	ホールコーン、枝豆、コンソメ、塩、こしょう、米油	エネルギー 699 kcal		もやしのナムル	もやし、きゅうり、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、塩、ごま油
24 月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25 火		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26 水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	27 木		うどん	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		さつまい	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			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			チョコスプレッド	バックチョコスプレッド			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
		ヤーコン豚キムチ	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			ショーロンポー	ショーロンポー			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン、キャベツ、野菜ブイヨン、マカロニ、ダイトマト、にんにく、トマトジュース、サルサポモドーロ、塩、こしょう			ヨーグルト	ソファール(プレーン)
エネルギー 630 kcal		ホワイトミニ	ホワイトミニ	お正月献立 エネルギー 634 kcal		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	エネルギー 703 kcal		チキンナゲット	キャノーラ油	エネルギー 617 kcal		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
31 月		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	28 金		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	29 土		うどん	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	30 日		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		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			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			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン、キャベツ、野菜ブイヨン、マカロニ、ダイトマト、にんにく、トマトジュース、サルサポモドーロ、塩、こしょう			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
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			大根の煮物	大根、豚もも肉、人参、三温糖、みりん、米油、しょうゆ、かつおだし、酒			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				
エネルギー 662 kcal		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												

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

