

令和3年度

1月

中学校(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	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

石けんを使って
手を
洗おう！

17月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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(岩見沢産ななつぼし)	20木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー 802 kcal	マーボー春雨丼(具)	春雨、豚ひき肉、中華だしの素、しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、みそ、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、トウバンジャン、米油	エネルギー 841 kcal	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	お正月 献立 エネルギー 723 kcal	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	エネルギー 806 kcal	野菜フイONSUP	大根、ベーコン、玉ねぎ、長ねぎ、野菜フイON、しょうゆ、酒、塩、こしょう	エネルギー 1055 kcal	中華蒸し麺	中華蒸し麺(岩見沢産キタノカオリ)、ごま油、塩、こしょう
	のり塩ポテト	じゃがいも、有塩バター、塩、あおさ		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		チキンロイヤル	チキンロイヤル		ジャージャー麺(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、セロリ、長ねぎ、大豆、にんにく、しょうが、ミートソース、塩、赤みそ、デンメシジャン、三温糖、酒、しょうゆ、ごま油、でん粉、オイスターソース			
	杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け、杏仁豆腐、ミックスフルーツ(黄桃・白桃・りんご・みかん)		いよかんゼリー	いよかんゼリー		ツナサラダ	キャベツ、ホールコーン、まぐろ水煮、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ		えびシューマイ	えびシューマイ			
24月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27木	うどん	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	28金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	さつま汁	さつまいも、玉ねぎ、突きこんにゃく、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		チョコスプレット	バックチョコスプレット		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		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
	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、塩、キムチ味、酒、しょうゆ、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、野菜フイON、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)		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
エネルギー 733 kcal	ホワイトミニ	ホワイトミニ	エネルギー 723 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 854 kcal	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 698 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	エネルギー 796 kcal	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
31月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 759 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 759 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 759 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 759 kcal	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		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	さばのみそ煮	さばのみそ煮		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)

いただきます！の前に

石けんで手を洗いましょう

①水でぬらす

②泡立てる

③手のひら

④手の甲

⑤指と指の間

⑥親指

⑦指先

⑧手首

⑨よく水で流す