



—令和6年—
1がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
(バクバクしらおい)



学校給食
献立表

※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

| 日 | 献立 | 材料 | 日 | 献立 | 材料 |
|--------|--|---|--|---|--|
| 17日(水) | ごはん きのこの味噌汁 真ホッケ塩焼き じゃこマヨ和え | 玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ) 油揚げ・煮干バック・味噌・減塩味噌・かつおエキス ほっけ・食塩 ほうれん草・もやし・ちりめん・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩砂糖)・ごま・醤油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ | 25日(木) | 醤油ラーメン コーンしゅうまい(㊤2個・㊤3個) 小松菜おかか和え | 豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉砂糖・食塩)・しななく風エリンギ・醤油ラーメンベース・にんにくからスープ・ラーメン とうもろこし・玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・でん粉・豆腐・植物性たん白パン粉・みりん・調理酒・小麦粉・砂糖・食塩 小松菜・もやし・人参・かつお節・醤油・砂糖 |
| 18日(木) | ミートスパゲティ みかん | 豚挽肉・牛肉ミンチ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム水煮・ピーマン・油シュレッドミックスチーズ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖赤ワイン・スパゲティ | 26日(金) | 背割りコッペパン ホットドックハンバーグ ケチャップ&マスタード マカロニサラダ | 人参・筍・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩)むきえび・玉ねぎ・白菜・つすら卵・長ねぎ・こしょう・鶏ガラスープ 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・香辛料・にんにくペースト・トマトペースト・しょうがペースト ケチャップ(トマト・砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・香辛料)マスタード(洋からし・酢・砂糖・水あめ・みりん・食塩) マカロニ・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ・こしょう・食塩・砂糖 |
| 19日(金) | メープルジャム たれ付き肉団子(ケチャップ味)(㊤2個・㊤3個) 和風コールスローサラダ | かぼちゃ・玉ねぎ・人参・鶏肉・シュレッドミックスチーズ・牛乳・コンソメクリームシチューの素・こしょう・生クリーム・ベシヤメルソース・油 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・砂糖・にんにく・食塩・香辛料・しょうが・油・トマトケチャップ・酢・トマトペースト・小麦不使用醤油 キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう | 29日(月) | ごはん ポトフ イカフライ きゅうりとツナのサラダ | じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・手亡豆・粗挽きフランク パイオングラニューール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油 きゅうり・ツナ・乾燥わかめ・すし酢・減塩醤油・ノンエッグマヨネーズ |
| 22日(月) | チャーハン 焼きギョーザ(㊤1・2年1個・㊤3~6年・㊤2個) アセロラゼリー | 中華コーンスープ チャーハン キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが・香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢 砂糖・水あめ・ぶどう糖・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天 | 30日(火) | ごはん 豚汁 チンジャオロース 焼きたらこ | ふるさと給食の日 大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐 こんにゃく・煮干バック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス 豚肉・人参・筍・赤パプリカ・ピーマン・ごま油・油・しょうが・醤油・酒 チンジャオロースの素(かきエキス・醤油・砂糖・発酵調味料・ほたてエキス 食塩・香味油・しょうが・にんにく・チキンエキス・魚醤・酒・酢)・でん粉 |
| 23日(火) | 麦ごはん 森町よりホタテ無償提供 ほたてカレー カニカマナムル | ホタテ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく・しょうが・白ワイン パイオングラニューール・SBカレールー・NEWカレーフレーク ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン 小松菜・もやし・カニカマ(たら・ほき・食塩・砂糖・でん粉・油) ごま・ごま油・追いがつおつゆの素 | 31日(水) | ごはん わかめと豆腐の味噌汁 和風きんぴら包み 肉じゃが | 木綿豆腐・乾燥わかめ・油揚げ・生しいたけ・味噌・減塩味噌 かつおエキス・煮干バック 鶏肉・たまねぎ・豆腐・ごぼう・人参・ごま・砂糖・みりん・鶏皮 小麦粉不使用醤油・ぶどう糖・油・しょうがペースト・食塩 豚ゼラチン・香辛料 豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒 |
| 24日(水) | ごはん たぬき汁 豆腐ひじきハンバーグ 五目きんぴら | じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく 油・味噌・減塩味噌・かつおエキス 鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料 ごぼう・人参・つきこん・さつま揚げ(スケウダラすり身・でん粉・油 食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス | ※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。 | | |

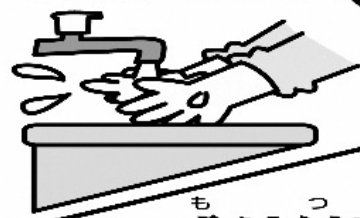
お米がかわります! 『ななつぼし』から『ゆめぴりか』にかわります。

《今月の1人当たり平均摂取栄養価》

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|-----|-------------|----------|-------|-------|
| 小学校 | 655 | 26.4 | 20.3 | 2.8 |
| 中学校 | 822 | 32.0 | 23.8 | 3.5 |

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか?

て あら たつ じん
手洗い達人



も っ たつ じん
盛り付け達人



こ とし どし
今年हतつ年!
きゅうしょく
給食の“たつ人”
めざ
を目指そう

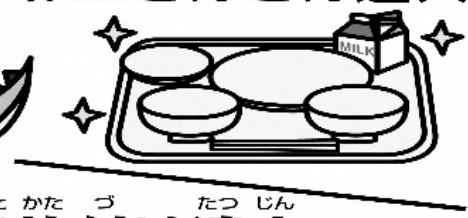
し せい たつ じん
よい姿勢達人



づか たつ じん
はし使い達人



さら たつ じん
お皿ピカピカ達人



あとかた づ たつ じん
後片付け達人

