

1月 予定こんだて

(小学校)

当別町学校給食センター

TEL : 22-4401

FAX : 22-4402

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
19 (月) 662kcal 26.0g 18.7g 3.2g	ビビンバ	ごはん		
		砂糖 ごま油 ごま	豚挽き肉	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく
	チンゲン菜と春雨のスープ	春雨	豚肉	チンゲン菜 人参 えのき茸
20 (火) 645kcal 24.8g 23.1g 2.5g	じゃがいもキムチ	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	豚挽き肉 昆布	白菜 玉ねぎ 大根 にら 人参 にんにく 生姜 りんご
	コッペパン	パン		
	コーンポタージュ	バター	牛乳 スキムミルク	コーン 玉ねぎ パセリ
21 (水) 607kcal 30.9g 15.2g 3.2g	ペンネボロネーゼ	ペンネ 油 砂糖	豚挽き肉	玉葱 ピーマン 人参
	イタリアンサラダ	オリーブ油 砂糖		キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁
	ごはん	ごはん		
22 (木) 614kcal 27.0g 26.2g 3.0g	かき玉汁	でん粉	鶏卵	白菜 にら 長ねぎ 干し椎茸
	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 油揚げ 竹輪 ひじき	人参
23 (金) 624kcal 21.3g 13.0g 2.4g	五目うどん	うどん		
		砂糖	豚肉 油揚げ 竹輪 乾燥豆腐	小松菜 人参 長ねぎ 干し椎茸
	えびシューマイの変わり揚げ	小麦粉 菜種油	魚すり身 えび 卵白 あおさ	玉ねぎ 生姜
24 (土) 630kcal 26.3g 12.8g 2.9g	キャベツのごま味噌サラダ	油 ごま油 砂糖 練りごま	豚肉 みそ	キャベツ もやし ピーマン 人参
	ごはん	ごはん		
	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ
25 (日) 639kcal 26.2g 21.5g 4.3g	みぞだれ肉団子	パン粉(卵なし) ごま	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 生姜
	五目きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ひじき	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく
	料理名			
中学生の ←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量		料理ごとに主な使用食材を はたらき別に記載 ※太字は、当別町産です！		

☆牛乳は毎日つきます。

☆都合により献立の一部を変更する場合があります。

☆魚には骨がある場合があります。お箸で確認してよく噛んで食べましょう。

☆給食費口座引き落とし日は、2/2(月)です。

※太字は、当別町産です。

◆ お知らせ ◆

○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、食材の欄に記載しています。

○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください。

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
全国学校給食週間				
26 (月) 645kcal 30.4g 17.6g 3.4g	セルフおにぎり	ごはん	わかめ	
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく
	鯖の塩焼き		鯖	
27 (火) 656kcal 23.9g 23.8g 2.6g	おひたし		かつお節	白菜 もやし 人参
	コッペパン	パン		
	ビーフシチュー	じゃがいも 油 小麦粉	牛肉	玉ねぎ 人参 エリンギ いんげん 生姜 にんにく
28 (水) 630kcal 26.3g 12.8g 2.9g	ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう 人参 コーン
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	パイン缶 黄桃缶
	ごはん	ごはん		
29 (木) 659kcal 26.2g 21.5g 4.3g	宇和島真鰯だし香る ゆといち芋団子汁	芋団子	たらすり身	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
	豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 生姜
	ポパイサラダ	砂糖 油	竹輪 チーズ	ほうれん草 キャベツ 大根 人参
30 (金) 686kcal 21.5g 17.3g 2.8g	野菜醤油ラーメン	ラーメン		
		豚肉 茎わかめ		もやし 白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく
	大根のナムル	砂糖 ごま油 ごま		大根 ほうれん草 人参
31 (土) 696kcal 26.2g 21.5g 4.3g	黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉 油 黒砂糖 はちみつ	鶏卵 牛乳	
	ポークカレー	ごはん		
	きゅうりの浅漬け風	じゃがいも 油 豚肉 牛乳		玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
32 (日) 706kcal 26.2g 21.5g 4.3g	みかん(代替ゼリー)	ごま		きゅうり キャベツ 人参
				みかん

