

# 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	ビビンバ	ごはん		
(月)		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
662kcal	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
26.0g	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
18.7g				
3.2g				
20	コッペパン	パン		
(火)	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
645kcal	ペネポロネーゼ	パンネ 油 砂糖	豚挽き肉	玉葱 ピーマン 人参
24.8g	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
23.1g				
2.5g				
21	ごはん	ごはん		
(水)	かき玉汁	でん粉	鶏卵	白菜 にら 長ねぎ 干し椎茸
607kcal	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
30.9g	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 油揚げ 竹輪 ひじき	人参
15.2g				
3.2g				
22	五目うどん	うどん		
(木)		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
614kcal	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
27.0g	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
26.2g				
3.0g				
23	ごはん	ごはん		
(金)	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ
624kcal	みそだれ肉団子	パン粉(卵なし) ごま	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 生姜
21.3g	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
13.0g				
2.4g				
	料理名			
00kcal	中学生の	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！		
00g	←エネルギー量			
00g	←たんぱく質			
00g	←脂質			
00g	←塩分量			

☆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
26	セルフおにぎり	ごはん	わかめ	
(月)	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
645kcal	鯖の塩焼き		鯖	
30.4g	おひたし		かつお節	白菜 もやし 人参
17.6g				
3.4g				
27	コッペパン	パン		
(火)	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
656kcal	ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう 人参 コーン
23.9g	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	パイン缶 黄桃缶
23.8g				
2.6g				
28	ごはん	ごはん		
(水)	宇和島真鯛だし香る ゆといっち芋団子汁	芋団子	たらすり身	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
630kcal	豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 生姜
26.3g	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
12.8g				
2.9g				
29	野菜醤油ラーメン	ラーメン		
(木)			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
659kcal	大根のナムル	砂糖 ごま油 ごま		大根 ほうれん草 人参
26.2g	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	
21.5g				
4.3g				
30	ポークカレー	ごはん		
(金)		じゃがいも 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
686kcal	きゅうりの浅漬け風	ごま		きゅうり キャベツ 人参
21.5g	みかん(代替ゼリー)			みかん
17.3g				
2.8g				

