



日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	火	ご飯 ハヤシ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ ダイストマト マッシュルーム ホールコーン もやし りんごピューレ キャベツ にんにく しょうが	
2	水	ご飯 なめこのみそ汁 コロッケ 白菜の甘酢炒め	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 サラダ油 ざらめ 米油	なめこ だいこん はくさい にんじん たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ	
3	木	焼きうどん 森高牛乳 さつまいも蒸しパン フルーツ白玉	豚肉 森高牛乳 	冷凍うどん ふっくら粉 米油 さつまいも 三温糖 冷凍白玉	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	さつまいも蒸しパンは久しぶりの献立です。いつもはチーズですがさつまいももおいしいですよ！
4	金	ご飯 みそおでん 白身魚フライ 小袋ソース 梅おかかあえ	牛乳 丸天 豚肉 うずら卵 こんぶ みそ 白身魚フライ 糸けずり	米 強化米 こんにやく 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし	魚を食べよう！魚にはカルシウム・DHA・EPAが含まれています。体に良い栄養素がたくさん含まれていますので、肉もおいしいけど、魚も食べるようにしましょう。
7	月	ご飯 キャベツのみそ汁 他人丼 ごぼ漬	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 なたと 卵	米 強化米 三温糖 米油	キャベツ にんじん干ししいたけ 玉ねぎ たけのこ	
8	火	横割れ丸コッペ ミネストローネ マイルドソーセージ 小袋ケチャップ ピーフンサラダ スライスチーズ	牛乳 ベーコン 粉チーズ スライスチーズ わかめ むきえび いか マイルドソーセージ	横割れ丸コッペ じゃがいも マカロニ ピーフン 米油	にんじん 玉ねぎ セロリ ダイストマト キャベツ にんにく	横割れ丸コッペにマイルドソーセージ・スライスチーズをはさんで食べてください。
9	水	ご飯 卵とほうれん草のみそ汁 鶏肉のみぞれかけ きんぴらごぼう	牛乳 卵 こんぶ みそ 鶏肉 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 いりごま 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ だいこん にんじん ごぼう 干ししいたけ	ごぼうの食物繊維はすごい！腸をきれいにそうじしてくれるんですよ。ぜひ、食べてね。
10	木	スパゲティ・カツミート 森高牛乳 野菜スープ 元氣ヨーグルト	豚肉 ひきわり大豆 なたと グリーンピース 森高牛乳 卵 ベーコン 元氣ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 バター パン粉(生・乾燥) サラダ油	玉ねぎ にんじん ダイストマト たけのこ 干ししいたけ チンゲン菜 にんにく しょうが	スパゲティとミートソースを別々に提供します。スパゲティの上に小さなカツをのせてミートソースをかけて食べてください。スープには野菜がたくさん入っているのでお忘れなく。
11	金	ご飯 豆腐とまいたけのみそ汁 ジンギスカン 厚焼玉子焼	牛乳 豆腐 みそ こんぶ ラム肉 厚焼玉子焼	米 強化米 米油	玉ねぎ まいたけ はくさい にんじん ピーマン もやし	
14	月	ご飯 きつね汁 さんま大黒煮 鶏肉と野菜のさっぱり煮	牛乳 油揚げ なたと こんぶ さんま大黒煮 鶏肉 うずら卵 生揚げ	米 強化米 三温糖 こんにやく	干ししいたけ こまつな ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが	
15	火	食パン クリームゴールド 大根入りクリーム煮 鶏肉のパーベキューソースかけ チャーシュー入りサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 鶏肉 チャーシュー	食パン さつまいも マーガリン 三温糖 ごま油	はくさい にんじん だいこん えだまめ きゅうり レモン汁 長ねぎ 玉ねぎ りんごピューレ にんにく しょうが キャベツ	クリームゴールドは久しぶりですね。量は少ないですが、食パンに塗って食べてください。
16	水	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 ミートローフ ほうれん草ののりあえ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豆腐 豚肉 卵 赤みそ 焼きのり	米 強化米 パン粉(乾燥)	はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく	ミートローフは給食センターで手作りです。多少、大小はあるかとは思いますが、ご了承ください。
17	木	ほたて入りあんかけ焼きそば 森高牛乳 チキンナゲット	豚肉 いか むきえび ほたて 森高牛乳 チキンナゲット	焼きそば でんぶん ごま油 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干ししいたけ きくらげ	ほたて入りのあんかけ焼きそばは「道水産物学校給食提供推進事業」を活用した献立になります。今月から2月まで月1回ほたてを使った献立を提供します。お楽しみに！
18	金	ご飯 野菜スープ もやしのブルコギ風炒め 肉シューマイ	牛乳 なたと ベーコン 豚肉 赤みそ 肉シューマイ	米 強化米 いりごま 三温糖 ごま油	たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲン菜 玉ねぎ もやし にら にんにく りんごピューレ	
23	水	ご飯 野菜カレー ナタデココ入りゼリーあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも バター	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ フルーツMIX パイン缶 チャツネ りんごピューレ ダイストマト	野菜カレーには、かぼちゃ・なす・いも・にんじん・玉ねぎ・トマトなど色々な野菜が入っているんですよ。苦手な野菜もカレーに入れば食べられる人も多いのでは？
24	木	ちらしスパゲティ 森高牛乳 ワンタンスープ ごまだんご	鶏肉 森高牛乳 焼きちくわ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 冷凍白玉 すりごま 米油	ごぼう たけのこ にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ はくさい しょうが	
25	金	ご飯 干し貝柱入りスープ 豆腐のチリソース煮 オムレツ	牛乳 鶏肉 むきえび 干し貝柱 サイコロ豆腐 オムレツ	米 強化米 じゃがいも でんぶん	小松菜 にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	干し貝柱には「グリシン・アラニン・グルタミン酸・イノシン酸」のうまみ成分が含まれます。
28	月	ご飯 豆腐ともずくのみそ汁 さば味噌煮 大根のそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さば味噌煮 豚肉 豆腐 もずく	米 強化米 こんにやく 三温糖 でんぶん	だいこん えだまめ しょうが 	29日の牛肉は「道産牛肉学校給食提供推進事業」を活用し、牛丼を提供します。なかなか、提供できないので味わって食べてください。牛肉はこの他、あと2回を考えています。
29	火	ご飯 豆腐と玉ねぎのみそ汁 牛丼 紅しょうが	牛乳 わかめ 豆腐 みそ こんぶ 和牛肉	米 強化米 三温糖	玉ねぎ しょうが 紅しょうが	
30	水	ご飯 きのこけんちん汁 黒がれい唐揚げ 小袋ソース ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 黒がれい唐揚げ ツナ	米 強化米 つきこんにやく マカロニ マヨネーズ 米油 サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干ししいたけ しめじ えのきたけ ブロッコリー きゅうり	かれのい唐揚げは骨まで食べられるので、良くかんで食べてください。

今月の栄養価 ()は基準量及び推奨量です。

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	634 (530)	693 (650)	759 (780)	822 (830)
たんぱく質 g	25.4 (21.8)	27.8 (26.8)	30.2 (32.2)	32.5 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。