



日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
17	月	スライスパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 643 熱量(中学年) 702
		コーンシチュー	ベーコン・コーン・にんじん・クリームコーン・じゃがいも・枝豆・玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・油・チキンコンソメ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 764 たんぱく質 24.2
		白花豆コロッケ	白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・食塩・パン粉・でん粉・植物油	こむぎ・にゅう・だいず(たまご・えび・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・ゼラチン)	脂質 23.9 塩分 2.8
		フリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・カラメルソース	にゅう・だいず(こむぎ・たまご)	
18	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 587
		豚汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・こんにゃく・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パック	だいず・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 682
		いわしの梅煮	いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・昆布だし	こむぎ・だいず(にゅう)	たんぱく質 25.4 脂質 18.6
19	水	糖蜜パン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 541 熱量(中学年) 597
		ミネストローネ	ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・こしょう・大豆・にんにく・トマトケチャップ・コンソメ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 659 たんぱく質 27.2
		真鱈のスパイス揚げ	真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・糖類・香辛料(パプリカ粉・ガーリック粉・赤唐辛子・大豆粉・胡椒)・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	脂質 18.8 塩分 2.9
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう・ゼラチン	
20	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 606
		八宝菜	もやし・えび・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・いか・でん粉・干しいたけ・しょうが・しょうゆ・油・さとう・清酒・シャンタン・こしょう・食塩・ごま油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 641 熱量(高学年) 695 たんぱく質 33.8
21	金	ポークしょうまい(2個)	豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・ポークエキス・香辛料・還元水あめ	こむぎ・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	脂質 18.6 塩分 2.3
		小麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 665 熱量(中学年) 724
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・塩こうじ・油・カレーフレーク・ソニオン・デミグラスソースフレーク・アップルソース・ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・スープストック	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・バナナ・りんご・ゼラチン(たまご・えび・カニ・さけ)	熱量(高学年) 789 たんぱく質 21.2 脂質 18.6 塩分 2.5
24	月	洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 613
		炒り鶏	鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじん・たけのこ・つと・枝豆・さとう・しょうゆ・みりん・かつおエキス・油	こむぎ・だいず・とりにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 643 熱量(高学年) 690 たんぱく質 30.8
25	火	さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	だいず・さば(こむぎ・にゅう)	脂質 19.9 塩分 2.1
		フォカッチャ	小麦粉・植物油・ショートニング・砂糖・食塩・イースト・麦芽粉末	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 630 熱量(中学年) 657
		ペンネボロネーゼ	ペンネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・パセリ・豚挽肉・バター・ブイヨン・こしょう・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・しょうゆ・ミートソース大豆・粉チーズ	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・バナナ・りんご・ゼラチン	熱量(高学年) 685 たんぱく質 26
		チキンピカタ	鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・しょうゆ・植物油・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	脂質 26.3 塩分 2.8
第十弾 給食で世界を イタリア	豆乳パンナコッタ(いちごソース)	糖類・豆乳加工品・いちご果汁	だいず・りんご(たまご・にゅう)		

1月24日～1月30日は全国学校給食週間

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 662kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.0g 塩分 2.6g

- ★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。
- ★「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いまししょう。)
- ★魚には骨があります。気をつけて食べましよう。
- ★お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましよう。
- ★アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
- ★献立表はメール配信をしております(登録サイト:http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)
- ★献立やアレルギー表は室蘭市学校給食センターのホームページにも掲載しています。(http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html)

※アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。

なお、コンタミネーションとは原料として使用していませんが、製造等の過程で意図せず混入する可能性があることを言います。

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン

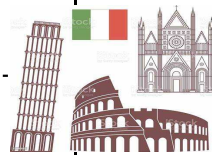
～ 19日 ～

みなと、地球岬、海陽

配合表



メール登録





日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
26	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 704
		うずら卵の味噌汁	うずら卵・豚肉・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・塩こうじ・味パック	たまご・だいず・ぶたにく・さば(こむぎ)	熱量(中学年) 751
		手作りやきとり丼	玉ねぎ・塩こうじ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のたれ	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご	熱量(高学年) 809
		ねりからし	からし・食塩		たんぱく質 31.3
		ブルーベリークレープ	豆乳・さとう・加工油脂・米粉・ブルーベリー果汁・水あめ・調整豆乳粉末・麦芽糖・レモン果汁・ベーキングパウダー	だいず	脂質 28.4 塩分 2.2
27	木	ラーメン	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 563
		黒醤油ラーメン	豚肉・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・にんにく・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・粒こしょう	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・さば	熱量(中学年) 600
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく	熱量(高学年) 637
					たんぱく質 22.1 脂質 19.6 塩分 4.7
28	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 670
		しらたま汁	煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・塩こうじ・油揚げ・ごぼう・にんじん・なると・白しょうゆ・味パック	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 713
		開拓丼	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ)	熱量(高学年) 770
		はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ		たんぱく質 26
					脂質 17.1 塩分 2
31	月	黒糖パン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・鶏卵・無塩マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 558
		スパゲティ入りコーンスープ	スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・クリームコーン・コーンクリーム・脱脂粉乳・チキンコンソメ・生クリーム・食塩・無塩バター・こしょう・パセリ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 620
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ)	熱量(高学年) 684
					たんぱく質 26.5
					脂質 21 塩分 2.5

2021年度テーマ

給食で世界を巡ろう!

第10弾 イタリア

がっ にち か
1月25日(火)

- フォカッチャ
- ペンネボロネーゼ
- チキンピカタ
- 豆乳パンナコッタ(いちごソース)
- 牛乳

こんにちは
ボンジョルノ
Buon giorno

給食で世界を巡ろう! 第10弾はイタリアです。イタリアは、地中海に浮かぶ長靴のような形をしている国で、首都はローマです。南北に長いので、それぞれの地域で気候や風土が違ふことから、さまざまな郷土料理があります。

イタリアの国民食といえば、パスタやピッツアです。中でもパスタは、スパゲティなどのロングパスタ、ペンネ、マカロニなどのショートパスタをあわせると、700種類近くもあるそうです。また、トマトやオリーブオイルもよく使います。

今回の給食では、主食の定番「フォカッチャ」、挽肉とトマトを使ったソースが絡む「ペンネボロネーゼ」、イタリア生まれの「チキンピカタ」「パンナコッタ」が登場します。お楽しみに♪

リクエストこんだて

1月17日(月) 八丁平小学校6-2

- スライスパン
- コーンシチュー
- 白花豆コロケ
- プリン
- 牛乳

ポイント
~もう寒くなってきたので、温食であたたまりましょう~

1月28日(金) 八丁平小学校6-3

- ごはん
- しらたま汁
- 開拓丼
- はちみつレモンゼリー
- 牛乳

ポイント
~すべて栄養をまんべんなくとれて、みんなが好んで、好ききらいが少なさそうな給食~

給食週間メニュー 1月26日(水)

- * ごはん
- * ねりからし
- * うずら卵の味噌汁
- * 牛乳
- * 手作りやきとり丼
- * ブルーベリークレープ

