

2024年1月分 室蘭市献立表(中学校)



室蘭市学校給食センター 室蘭市祝津町3-6-100 TEL:0143-27-2511 FAX:0143-27-2512

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
12	金	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め かぼちゃ挽肉フライ	ごはん・強化米 豚肉・にんにく・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ ごま油・油・はるさめ・たけのこ・厚揚げ・オイスターソース・ テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤 かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・しょうゆ・豚脂・でん粉・ パン粉・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油	小麦・大豆・ごま・豚肉 小麦・大豆・豚肉・りんご(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 764 たんぱく質 28.4 脂質 22.6 塩分 1.8
15	月	小型糖蜜パン 野菜とウインナーのスープ ジャーマンポテト レアチーズケーキ いちご味	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター・三温糖 はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・玉ねぎ・パセリ・ こしょう・わかめ・ローコンクチキン・コンソメ じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・ 粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック クリームチーズ・ぶどう糖果糖液糖・植物油・加糖練乳・ ゼラチン・イチゴ果汁パウダー・濃縮レモン果汁	小麦・卵・乳 小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ・牛肉・ ごま・桃・りんご) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 771 たんぱく質 29 脂質 29.1 塩分 4.4
16	火	麦ごはん ほたてカレー 洋なし缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・ほたて貝柱冷凍・油・ ソテーオニオン・デミグラスソースフレーク・おろしりんご・ ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・カレーフレーク・ スープストック 洋なし・グラニュー糖	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ) (桃)	熱量(中学校) 857 たんぱく質 30.7 脂質 19.5 塩分 3
17	水	小型コッペパン ペネポロネーゼ コーンフライ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター ペネ・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・油・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・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 とうもろこし・パン粉・生乳・植物油・さとう・全粉乳・食塩	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン 小麦・乳・大豆(卵・えび・カニ・あわび・いか・ オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・バナナ・鮭・桃・ やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	熱量(中学校) 863 たんぱく質 32.9 脂質 35 塩分 3.2
18	木	ごはん 豆腐のオイスターソース スープ ピビンバ	ごはん・強化米 絹豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・ にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 豚挽肉・たけのこ・さとう・ごま・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま油・ しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 731 たんぱく質 30.4 脂質 21 塩分 3.5
19	金	ごはん 白味噌雑煮 ちくわ磯辺揚げ すだちゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・だいこん・にんじん・煮込みもち・かまぼこ・里芋・ほうれん草・ ごぼう・かつおエキス・味噌 魚肉すり身(たら・ぐち)・でん粉・食塩・発酵調味料・ さとう・植物油・小麦粉・アオサ 水あめ・さとう・すだち果汁	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆 小麦・大豆	熱量(中学校) 759 たんぱく質 23.9 脂質 14.8 塩分 2.6
22	月	ごはん つみれ汁 (鶏ごぼうすり身) かれの唐揚げ	ごはん・強化米 油揚げ・鶏ごぼうすり身ボール・つきこんにやく・絹豆腐・だいこん・ にんじん・長ねぎ・赤味噌・かつおエキス・味噌 かれい・小麦粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・いか・ 牛肉・ごま・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 746 たんぱく質 31.3 脂質 19.5 塩分 3.6
23	火	コッペパン じゃがベーコン ミートボール (2個) 元気ヨーグルト	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・ さとう・香辛料・乾燥卵白・揚げ油・食酢・りんごジュース・ しょうが汁 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 750 たんぱく質 30.9 脂質 24.6 塩分 3.4
1月24日～1月30日は全国学校給食週間					
24	水	ごはん 八宝菜 ポークしょうまい (2個)	ごはん・強化米 もやし・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 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	小麦・卵・乳・大豆・いか・牛肉・ごま・豚肉・ 鶏肉・ゼラチン 小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 741 たんぱく質 32.3 脂質 18.7 塩分 2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 770kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.4g 塩分 3.2g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

- ★ 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。
 - ★ 「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。)
 - ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしまししょう。
 - ★ 魚には骨があります。気をつけて食べまししょう。
 - ★ お子様は楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めまししょう。
 - ★ 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。

今月の当日パン
～ 31日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表





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
25	木	ラーメン 室蘭カレーラーメン	小麦粉・食塩 玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・ パインアップルジュース・わかめ・うずら卵・チャーシュー・でん粉・ こしょう・にんじんペースト・野菜ベース・ウスターソース・にんにく・ がらスープ・カレー粉・カレーフレーク・清湯スープ・ 黒しょうゆラーメンスープ・油・そばつゆ・トマトケチャップ・ フルーツチャツネ・しょうゆ・みりん・清酒	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・さば・ りんご(えび・カニ・オレンジ・キウイフルーツ・ 牛肉・ごま・桃・ゼラチン・カシューナッツ)	熱量(中学校) 772 たんぱく質 27.1 脂質 25 塩分 4.9
		きたあかりコロッケ	ばれいしょ・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	
26	金	ごはん うずら卵の味噌汁 手作りやきとり丼 ねりからし	ごはん・強化米 うずら卵・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・味パック 玉ねぎ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のタレ からし・食塩	卵・大豆・さば(小麦) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 769 たんぱく質 30.4 脂質 24.7 塩分 2.4
29	月	小型バターパン マカロニのハヤシ風煮 白身魚フライ	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・卵・コンパウンドバター・食塩・イースト 豚肉・枝豆・さとう・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・油・バター・ こしょう・ペンネ・にんにく・トマトピューレ・ハヤシフレーク・ ビーフシチューフレーク・スープストック・トマト ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン(さば)	熱量(中学校) 771 たんぱく質 33.1 脂質 32.7 塩分 3.7
30	火	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 チキンカツ クリーム大福	ごはん・強化米 だいこん・油揚げ・絹豆腐・長ねぎ・味パック・味噌 鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・ でん粉・米粉・植物油脂 豆乳加工品・さとう・もち粉・上新粉・でん粉	大豆・さば(ごま) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 大豆(小麦・乳・ごま・クルミ・りんご)	熱量(中学校) 748 たんぱく質 23 脂質 21.9 塩分 1.8
31	水	コッペパン ポトフ デリヤキハンバーグ チルドチョコ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター ベーコン・ポークウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ ブロッコリー・ぶなしめじ・ブイヨン・食塩・こしょう・コーン・ ローコンクチキン・ワイン・チキンコンソメ 鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・ 食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・ 乾燥卵白・水あめ・清酒・チキンエキス 食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・ 全粉乳・大豆粉・食塩	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 742 たんぱく質 29.5 脂質 32.7 塩分 4.2

2023年度 給食テーマ「日本を巡ろう！」
第10弾 徳島県
1月19日(金)
●ごはん ●白味噌雑煮 ●牛乳
●ちくわ磯辺揚げ ●すだちゼリー

給食で日本を巡ろう!第10弾は徳島県です。徳島県は世界三大潮流の一つである渦潮(渦を巻いて激しく流れる海水)の鳴門海峡、400年の歴史があり日本三大盆踊りで世界にも知られている“阿波おどり”が有名な県です。「白味噌雑煮」は徳島県でよく食べられている雑煮です。地域によっては丸餅、角餅を入れて食べるそうです。今回は丸餅にしてみました。だしに溶いた白味噌と、かまぼこや里芋、野菜などを入れ彩り豊かで、優しい味です。小松島市、徳島市、鳴門市などで製造されている伝統的な特産品に魚肉を竹につけて焼いた「竹ちくわ」があります。給食ではかわりに、「ちくわの磯辺揚げ」を提供します。徳島県は、おだやかな気候で、すだちの栽培が盛んに行われています。生産量第1位のすだちを使った、「すだちゼリー!!」清々しい香りをお楽しみください。

1月24日から30日は全国学校給食週間

いつも食べている給食に目を向けて給食の役割について考えてみましょう

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



この期間にあわせて、室蘭で有名な料理! 室蘭で作られた食品! 室蘭の特産品! を多く取り入れた給食が登場です。室蘭の味を楽しみましょう♪

- 1/24(水) ハ宝菜(うずら卵)
- 1/25(木) 室蘭カレーラーメン(うずら卵)
- 1/26(金) うずら卵のみそ汁(うずら卵) 手作りやきとり丼
- 1/30(火) 大根と油揚げの味噌汁(豆腐・油揚げ)



ありがとうございます!
森町から
ホタテのプレゼント



1月16日(火) ほたてカレー

森町でホタテがいただけるという話がありました。室蘭市でも提供していただけるよう希望をだしたところ、プレゼントしていただけることになりました。今回はぷりぷりのホタテをたっぷり入れた、ほたてカレーです。感謝して食べましょう♪

