

日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
17 (火)	カスタードパイ	わかめスープ	・ピックにくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう・わかめ うずらのたまご・とうふ ピックにくだんご	カスタードパイ でんぷん さとう	えのきたけ にんじん ながねぎ	574 583 593
18 (水)	ごはん	とりにくとじゃがいもの ピリからに 八丁平小5年1組6班リクエスト献立	・いわしのゆずふうみに	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ いわしのゆずふうみに	ごはん・ごまあぶら じゃがいも・さとう こんにゃく	にんじん グリーンピース しいたけ	710 664 713
19 (木)	スライスパン	ポテトニョッキの クリームに とんじる カップに給食についてのお話 が書いてあります。	・メンチカツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう メンチカツ・ベーコン なまクリーム	スライスパン・あぶら ポテトニョッキ マーガリン いちごジャム	ブロッコリー コーン・たまねぎ にんじん	629 732 800
20 (金)	ごはん	給食週間献立 とんじる	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ おろしハンバーグ	ごはん・あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	727 770 810
23 (月)	ココアパン	ワンタンスープ 八丁平小5年2組4班リクエスト献立	・やさしいコロッケ ・きゅうしょくしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう チャーシュー ワンタン	ココアパン・ゼリー でんぷん・あぶら やさしいコロッケ・ごま	にんじん・もやし はくさい ながねぎ	547 580 636
24 (火)	ごはん	やさいたっぷりカレー ・ナタデココのフルーツあえ	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん・マーガリン じゃがいも・ゼリー ナタデココ	りんご・ブロッコリー トマト にんじん・にんにく もも・みかん・パイ ン・ピーマン・たまねぎ	682 745 808
25 (水)	ごはん	ぞうに 北海道ご当地ラーメン第十弾	・やさしいしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・ナルト やさしいしゅうまい	ごはん にんじん・もやし さとう	だいこん・たまねぎ にんじん・ピーマン ごぼう・もやし・しょうが	549 595 641
26 (木)	ラーメン	オホーツクふう ほしかいばしらラーメン	・とりとやさいのやきつくね	ぎゅうにゅう・ほたて ぶたにく・ナルト やさしいしゅうまい	ラーメン あぶら でんぷん	にんじん・もやし ながねぎ・しょうが はくさい・にんにく	595 638 680
27 (金)	ごはん	ごもくきんぴら 給食では、干し貝柱 ではなく貝柱を入 れた塩ラーメンです。	・さんまのしょうがに	ぎゅうにゅう やきつくね・ぶたにく さつまあげ ごま・さとう	ごはん・ごまあぶら しらたき・あぶら ごま・さとう	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	599 647 694
30 (月)	ごはん	あつあげのしせんふうに	・わかどりのピカタ ・りんごジャム(バラ)	ぎゅうにゅう・あかみそ あつあげぶたにく・みそ さんまのしょうがに	ごはん さとう ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんにく・にんじん	593 644 696
31 (火)	ココアパン	えびボールスープ		ぎゅうにゅう・わかめ えびボール わかどりのピカタ	ココアパン はるさめ りんごジャム	にんじん しいたけ ながねぎ	539 592 648

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	654kcal	25.4g	20.5g	3.1g



今月の当日パン
～23日～
高砂・水元
知利別・旭ヶ丘

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、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)
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ください。
室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)
献立表はメールでも配信しております。(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail.k.html>)
QRコードからメール登録や配合表を確認することができます。

1月24日～30日 全国学校給食週間

めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう こ
明治22年、山形県の小学校で、まずしい子どもたちを
う すく がっこうきゅうしょく はじ
飢えから救うために学校給食が始まりました。
まいにち きゅうしょく た かんしゃ
毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



はっちょうだいらいしょう 1/19(木) 八丁平小 5年1組6班 1/24(火) 八丁平小 5年2組4班

- *スライスパン
- *ぎゅうにゅう
- *ポテトニョッキのクリームに
- *メンチカツ
- *いちごジャム

- *ごはん
- *ぎゅうにゅう
- *やさいたっぷりカレー
- *ナタデココのフルーツあえ

～こんだてのポイント～
えいよう よ
栄養バランスを良くとるので
このこんだてにしました。



～こんだてのポイント～

リンゴのペーストを入れて、カレーにこくをだします。(まるやかにもなります。)

