

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
15 (火)	ごはん	大根のそぼろ煮 こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・白身魚フライ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	・ソース だいず	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく しろみぎかなフライ	ごはん・さとう あぶら・でんぷん こんにゃく	だいにん・にんじん きやいんげん しょうが 800
16 (水)	バターパン	ポトフ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・チーズはんぺんフライ こむぎ、たまご、にゅう、だいず	・元気ヨーグルト にゅう、ゼラチン	ぎゅうにゅう・ヨーグルト ベーコン・ウィンナー チーズはんぺんフライ	バターパン じゃがいも オリーブゆ・あぶら	キャベツ・にんじん だいにん・ブロッコリー しょうが・にんにく コーン・たまねぎ・しめじ 790
17 (木)	ごはん	チキンカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、(たまご、えび、かに、イカ、ごま、さけ、さば、まつたけ、もも、オレンジ、ゼラチン)	・みかん		ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん・にんにく たまねぎ・りんご みかん 814
18 (金)	ごはん	五目きんぴら こむぎ、たまご、だいず、ごま、ぶたにく、(にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・味付きジャンボ肉団子(2個) こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに)		ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ あじつきにくだんご	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま・ごまあぶら	ごぼう・ピーマン だいにん にんじん 808
21 (月)	ごはん	味噌バター肉じゃが こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・焼きビーフン こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん・ビーフン あぶら・バター じゃがいも・さとう	にんじん たまねぎ・ながねぎ グリーンピース 791
22 (火)	糖蜜パン	ニョッキのクリーム煮 こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・照り焼きハンバーグ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、とりにく、りんご		ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム てりやきハンバーグ	とうみつパン バター ポテトニョッキ	コーン・えだまめ たまねぎ・にんじん ブロッコリー 835
23 (水)	ごはん	しらたま汁 こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	・かぼちゃ挽肉フライ こむぎ、だいず、ぶたにく		ぎゅうにゅう なるととりにく あぶらあげ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう・にんじん かぼちゃひきにくにフライ 833
24 (木)	ごはん	厚揚げの四川風煮 こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	・えびしゅうまい(2個) こむぎ、だいず、えび、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう・あかみそ あつあげ・ぶたにく えびしゅうまい・みそ	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 にんじん・にんにく 775
25 (金)	ごはん	郷土料理 第九弾 長崎県 具雑煮 こむぎ、だいず、とりにく、さば、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、ゼラチン)	・さば和風カツ こむぎ、だいず、さば		ぎゅうにゅう・こんぶ とりにく・こうやどうふ かまぼこ さばわふうカツ	ごはん・あぶら さといも にこみもち	ごぼう・ほくさい だいにん・しいたけ にんじん 794
28 (月)	黒糖パン	コーンシチュー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・アンサンブルエッグ たまご、にゅう、ぶたにく	・ベビーチーズ にゅう	ぎゅうにゅう ベーコン・チーズ アンサンブルエッグ	ことうパン じゃがいも あぶら	コーン・たまねぎ にんじん えだまめ 799
29 (火)	ごはん	ちゃんこ鍋 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、さば、ゼラチン、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、さけ)	・豆腐のまご揚げ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに)		ぎゅうにゅう・ちくわ ミートボール とうふのまごあげ あぶらあげ	ごはん・さとう あぶら くずきり	にんじん・ほくさい ごぼう・ながねぎ たまねぎ 771
30 (水)	コッペパン	ワンタンスープ こむぎ、たまご、だいず、かに、ごま、ぶたにく、とりにく	・若鶏のごま照り焼き こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく	・チョコクリーム こむぎ、にゅう	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく・ワンタン わかどりのてりやき	コッペパン・ごま でんぷん・ごまあぶら チョコクリーム	キャベツ・しょうが たまねぎ・にんにく にんじん 785
31 (木)	ラーメン	ジャージャー麺 こむぎ、たまご、だいず、さば	・スティックパイ こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、りんご		ぎゅうにゅう・みそ はっちゃんみそ だいず・ぶたにく	ラーメン でんぷん さとう	たけのこ・ながねぎ にんじん・しょうが にんにく・パイ しいたけ 886

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 806kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.1g 塩分 3.1g

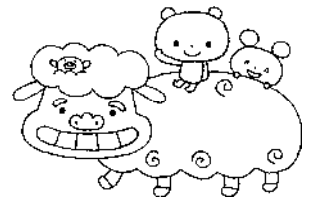
牛乳は毎日つきます。 都合により献立の一部を変更する場合があります。  
「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)  
お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。  
アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。  
室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)  
献立表はメールでも配信しております。(アドレス [http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))  
右の二次元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。



メール登録



配合表



## 全国の郷土料理を知ろう ～第9弾 長崎県～

1/25(金)登場!!  
・ごはん・牛乳・具雑煮・さば和風カツ

江戸時代の長崎は、港から海外の色々な文化が伝わりました。料理も、中国・オランダ・ポルトガルなど外国の食文化を上手に取り入れていました。また、海の幸・山の幸に恵まれているので、それを使っておいしく食べようとする、昔の人の知恵が料理にも生かされています。



1月24日～30日  
全国学校給食週間



明治22年、山形県の小学校で貧しい子どもたちを飢えから救うために学校給食がはじまりました。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

