

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
21 (月)	ごはん 特定原材料及び特定原材料に準ずるもの( )はコンタミネーション	みそバターにくじゃが 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)	・やきビーフン 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	ごはん・あぶら バター・ビーフン	グリーンピース たまねぎ・にんじん	583 621
22 (火)	ごはん	ごもくきんぴら 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)	・とうふひじきハンバーグ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、ぎゅうにく、ごま、やまいも)	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ とうふハンバーグ	ごはん・さとう ごま・ごまあぶら しらたき・あぶら	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	620 653 702
23 (水)	コッペパン	ニョッキのクリームに こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・てりやきチキン こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム てりやきチキン	コッペパン・バター ポテトニョッキ いちごジャム	コーン・えだまめ ブロッコリー にんじん・たまねぎ	589 650 713
24 (木)	ラーメン	天沢小5年1組3班リクエスト献立 しょうゆチャーシュー ラーメン こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、(えび、かに)	・だいがくいも(2こ) こむぎ、だいず	ぎゅうにゅう やきのり わかめ・ぶたにく なると・チャーシュー	ラーメン さつまいも さとう	ほうれんそう ながねぎ もやし・にんじん	576 634 691
25 (金)	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 こむぎ、たまご、にゅう、だいず	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	たまねぎ・りんご にんじん・にんにく みかん	622 681 737
28 (月)	ごはん	きょうど料理 だい9だん ながさきけん ぐぞうに 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)	・とうふのまさごあげ 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・とりにく こうやどうふ・こんぶ かまぼこ	ごはん さといも あぶら	ごぼう・はくさい だいこん・しいたけ にんじん	614 646 693
29 (火)	バターロール	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	・てばもとやわらかに こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう てばもとやわらかに	バターロール じゃがいも あぶら	コーン・たまねぎ にんじん えだまめ	668 685 706
30 (水)	わかめごはん	みなと小5年1組7班リクエスト献立 とりしおやさいなべ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに、ぎゅうにく、ごま、りんご、やまいも、ゼラチン)	・白身魚フライ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	ぎゅうにゅう・とりにく しるみざかなフライ あぶらあげ にく(だんご・やきどうふ)	わかめごはん しらたき・あぶら みかんゼリー	にんじん・はくさい ながねぎ えのきたけ	634 663 711
31 (木)	とうみつパン	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	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー チーズはんぺんフライ	とうみつパン オリーブゆ じゃがいも	キャベツ・にんじん だいこん・ブロッコリー しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ コーン	532 595 657

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.4g 塩分 2.9g

今月の当日パン

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

~23日~

みなと・地球岬

天沢・大沢・海陽

~31日~

高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

## 全国の郷土料理を知ろう ~第9弾 長崎県~

## 1月24日~30日 全国学校給食週間



えどじだい ながさき みなと かいがい  
江戸時代の長崎は、港から海外の

ぶんか  
いろいろな文化がたわりました。

りょうり ちゅうごく  
料理も中国・オランダ・ポルトガル

がいこく しょくぶんか  
など外国の食文化をしょうずにとり

いれていました。また、海の幸・山

さち  
の幸にめぐまれているので、その

しょくざい た  
食材をつかっておいしく食べようと

むかし ちえ りょうり  
する昔のひとの知恵が料理にもい

かされています。

とうじょう  
1/28(月)登場!



めいじ ねん やまがたけんしょうがっこうます  
明治22年、山形県の小学校で貧しい子どもたち

う すく がっこうきゅうしょく  
を飢えから救うために学校給食がはじまりました。

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。



## リクエストこんだて



てんたくしゅう ねん(み) ばん  
1/24(木) 天沢小 5年1組 3班

しょうゆチャーシューラーメン・牛乳

だいがく  
大学いも・やきのり

### こんだてのポイント

ふゆで せい からだ あたた  
冬に出るのですがを入れて体を温め  
まよう と い  
作用を取り入れました。みんなラーメン  
す かんが  
が好きなので、バランスを考えたラーメン  
にしました。

しょう ねん(み) ほん  
1/30(水) みなと小 5年1組7班

ぎゅうにゅう  
わかめごはん・牛乳

やさしい しるみざかな  
とりしお野菜なべ・白身魚フライ

みかんゼリー

### こんだてのポイント

さむ じき あたた おんしょく  
寒い時期なので、温かい温食にして  
えいよう かんが  
栄養バランスも考えました。

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・具雑煮
- ・豆腐のまさご揚げ