



1月 小学校給食予定献立



平成25年 小学校用献立 室蘭市学校給食センター 北海道室蘭市祝津町3-6-100 TEL:0143-27-2511 FAX:0143-27-2512

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 (木)	ココアッパン	じゃがベーコン	・テリヤキチキン	ぎゅうにゅう ベーコン テリヤキチキン	ココアッパン じゃがいも バター	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	595 658 724
18 (金)	ごはん	ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	・さばみそに	ぎゅうにゅう・ぶたにく さばみそに あつあげ	ごはん・さとう でんぶん・あぶら ごまあぶら	キャベツ・にんじん ピーマン・にんにく たまねぎ	658 712 764
21 (月)	ごはん	ごもくきんぴら	・あじフライ ・しょうゆ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あじフライ さつまあげ	ごはん・ごま・あぶら しらたき・さとう ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	635 690 739
22 (火)	とうみつパン	ぶたにくとやさいのトマトに	・おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	とうみつパン・さとう バター じゃがいも・オリブ油	たまねぎ・トマト にんじん・えだまめ おうとう にんにく・ブロッコリー	581 651 733
23 (水)	ごはん	はるさめとホタテのスープ	・プルコギどん	ぎゅうにゅう ホタテ・とうふ ぶたにく	ごはん・でんぶん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら	たけのこ・えのき・にら ながねぎ・たまねぎ にんじん・にんにく しいたけ	545 597 647
24 (木)	コッパン	パンプキンポタージュ	・ミートボール(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ミートボール なまクリーム	コッパン じゃがいも いちごジャム	かぼちゃ たまねぎ・パセリ にんじん	575 633 698
25 (金)	ごはん	ポークカレー	・アロエとナタデココのフルーツあえ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも バター・ごはん ナタデココ	たまねぎ・トマト・みかん にんじん・アロエ・もも にんにく・パイナップル	669 738 802
28 (月)	バターロール	高平小 5年1組2班リクエスト	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう・ベーコン はちみつレモンゼリー	バターロール じゃがいも	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	628 635
		やさいスープ	・はちみつレモンゼリー	テリヤキハンバーグ	さとう	ブロッコリー	642
29 (火)	わかめごはん	高平小 5年2組5班リクエスト	・あぶりやきチキン	ぎゅうにゅう・ぶたにく いちごクレープ	わかめごはん ごまあぶら	しょうが・ながねぎ・にら にんにく・もやし・コーン	696 724
		みそラーメン	・いちごクレープ	あぶりやきチキン	あぶら・ラーメン	たけのこ・にんじん はくさい	775
30 (水)	コッパン	ペンネボロネーゼ	・しゅんさいやき ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく・こなチーズ しゅんさいやき	コッパン・あぶら ペンネ・バター さとう・りんごジャム	グリーンピース・にんにく トマト・たまねぎ にんじん・パセリ	606 670 739
31 (木)	ごはん	とりにくのよせなべふうに	・きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう・とりにく にくだんご やきどうふ	ごはん しらたき	ごぼう・はくさい・えのき ながねぎ・みずな にんじん・しめじ きりぼしだいこん	551 595 641

- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ 「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いまししょう。)
- ★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 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)
- 右のQRコードからでも登録ページへ進むことができます。



当日パン

24日
大沢・海陽
高砂・水元
知利別・旭ヶ丘



今月は高平小学校のリクエストこんだてが登場します！みなさんおたのしみに☆

1/28(月) 高平小 5年1組2班
バターロール・牛乳・野菜スープ
テリヤキハンバーグ・はちみつレモンゼリー
～班員からひとこと～
1日分のカルシウムをとれるように考えた給食です。

1/29(火) 高平小 5年2組5班
わかめごはん・牛乳・みそラーメン
あぶりやきチキン・いちごクレープ
～班員からのひとこと～
なるとのかわりにチャーシューとワンタンを入れた。