

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 (水)	ごはん	餃子スープ	・豚竜田の野菜炒め	ぎゅうにゅう すいぎょうぎ ぶたにく	ごはん さとう あぶら	たけのこ・にんじん ながねぎ・たまねぎ にら・ピーマン・もやし	770
16 (木)	ごはん	お雑煮	・五目きんぴら ・味付のり	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・さつまあげ かまぼこ・のり	ごはん・こま・こまあぶら しらたまもち・さとう しらたき・あぶら	だいこん・ごぼう にんじん みつば	760
17 (金)	わかめごはん	桜蘭中 1年1組2班 リクエスト献立 キムチ鍋風煮	・鶏のごま照り焼き ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・わかめ とりのごまてりやき ぶたにく・ヨーグルト あかみそ・やきどうふ	ごはん しらたき ごま	にら・えのき にんじん・しょうが はくさい・にんにく	850
20 (月)	ごはん	さつま汁	・そばろ丼	とりにく・とうふ たまご・みそ ぎゅうにゅう	ごはん・こんにやく さとう さつまいも	たまねぎ・えだまめ だいこん・ごぼう にんじん・にんにく しょうが・ながねぎ	748
21 (火)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・えび包み揚げ	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ・あつあげ えびつつみあげ	ごはん さとう あぶら	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	767
22 (水)	ツイストチョコパン	桜蘭中 1年6組2班 リクエスト献立 ホワイトシチュー	・鮭フライ ・みかんタルト	さけフライ とりにく ぎゅうにゅう	ツイストチョコパン じゃがいも・みかんタルト バター・あぶら	たまねぎ・クリスピー にんじん はくさい	767
23 (木)	ごもくごはん	具たくさん味噌汁	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・とうふ ちくわいそべあげ・みそ あぶらあげ・とりにく	ごはん つきこんにやく あぶら・こんにやく	えのき・たけのこ ごぼう・だいこん にんじん・ながねぎ	684
24 (金)	ごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーのフルーツ和え	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも・ナタデ・ココ バター・ピーチゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・もも・みかん にんにく・パイナップル	845
27 (月)	ごはん	家常豆腐	・えびシューマイ(2個)	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・えびしゅうまい あつあげ	ごはん さとう あぶら	こまつな・ピーマン しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ	772
28 (火)	コッペパン	パンプキンポタージュ	・肉団子(2個) ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう にく・だんご なまクリーム	コッペパン ピーナッツクリーム じゃがいも	たまねぎ・コーン かぼちゃ・パセリ にんじん	800
29 (水)	ごはん	旨煮	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・メンチカツ とりにく つと	ごはん・さとう さといも・あぶら こんにやく	たけのこ ごぼう・れんこん にんじん	726
30 (木)	糖蜜パン	ポトフ	・スペイン風オムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー オムレツ	とうみつパン あぶら・でんぶん じゃがいも・さとう	キャベツ・たまねぎ コーン・ブロッコリー にんじん・しめじ だいこん・ほうれんそう	746
31 (金)	ごはん	お米麺	・あじフライ ・ふりかけ(のりたま)	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・あじフライ あぶらあげ	ごはん・あぶら ライスパスタ・のりたま さんおんとう	ごぼう にんじん ながねぎ	777

	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	770kcal	30.8g	23.5g	2.8g

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。

今月の当日パン

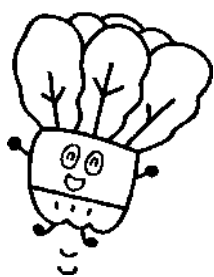
30日 東明・港北・桜蘭・本室蘭



今年度最後のリクエスト献立は桜蘭中学校です!
みなさんお楽しみに

~今月の旬の食べ物~

~ほうれんそう~



ほうれんそうには、鉄、葉酸という、貧血を予防してくれる栄養素がたくさん入っています。
ほうれんそうの原産地は、西アジア、ペルシャと言われていました。
ほうれんそうは、シルクロードをって中国に入り、中国から日本に伝わりました。「ほうれん」は、中国語で「ペルシャ」という意味を表しています。

1/17(金) 桜蘭中 1年1組2班
わかめごはん・牛乳・キムチ鍋風煮
鶏のごま照り焼き・ヨーグルト
~ 班員からひとこと ~

1/22(水) 桜蘭中 1年6組2班
ツイストチョコパン・牛乳
ホワイトシチュー・鮭フライ・みかんタルト
~ 班員からひとこと ~
バランスを充分とれて普段、給食に出ない