1月　小学校給食予定献立

平成26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(金)	ごはん	キムチなべふうに	・とりのごまてりやき	とりのごまてりやき ぶたにく・ぎゅうにゅう あかみそ・やきどうふ	ごはん しらたき ごま	にら・にんにく にんじん・えのき はくさい・しょうが	633 688 737
20(月)	ごはん	さつまじる	・そぼろどん	とりにく・とうふ たまご・みそ ぎゅうにゅう・とりにく	ごはん・こんにゃく 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	596 648 697
21(火)	ココアパン	トマトペンネ	・パインかん	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	ココアパン・さとう ペンネ・ｵﾘｰﾌﾞゆ バター	たまねぎ・パイン にんじん・トマト、バジル ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・にんにく	554 604 672
22(水)	ごはん	ぎょうざスープ	・カルビーやき	ぎゅうにゅう すいぎょうざ ぶたにく	ごはん ぎょうざのかわ あぶら	にんじん・たまねぎ ながねぎ・たけのこ にら・ピーマン・もやし	553 609 666
23(木)	コッペパン	パンプキンポタージュ	・にくだんご（2こ） ・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 じゃがいも ﾋﾟｰﾅｯﾂｸﾘｰﾑ	たまねぎ かぼちゃ、パセリ にんじん	622 682 749
24(金)	ごはん	おぞうに	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とりにく ﾁｰｽﾞはんぺんﾌﾗｲ かまぼこ	ごはん しらたまもち あぶら	だいこん・ごぼう にんじん みつば	629 679 723
27(月)	とうみつパン	とりにくのトマトに	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく・やさいｺﾛｯｹ なまｸﾘｰﾑ	とうみつパン・さとう ｵﾘｰﾌﾞゆ、あぶら じゃがいも・バター	えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんにく	598 670 738
28(火)	ごはん	八丁平小　5年2組5班　リクエスト献立 ラーメン	・だいがくいも（2こ） ・ふりかけ（のりたま）	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ・みそ	ごはん・さつまいも ラーメン・さとう ごまあぶら・のりたま	にんじん・ｺｰﾝ・にんにく ながねぎ・しょうが もやし・たけのこ・はくさい	601 659 718
29(水)	こくとうパン	きのことほうれんそうのシチュー	・オムレツ	ぎゅうにゅう・ハム オムレツ なまｸﾘｰﾑ	こくとうパン じゃがいも バター	しめじ・ほうれんそう にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ たまねぎ・コーン	544 612 679
30(木)	わかめごはん	旭ヶ丘小　5年1組4班　リクエスト献立 おでん	・しろみざかなフライ ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう うずらのたまご えだまめじゃこﾎﾟｰﾙ しろみざかなフライ こんぶ・わかめ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう・みかんゼリー	だいこん にんじん えだまめ	577 626 671
31(金)	ごはん	チキンカレー	・フルーツとナタデココのデザート	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・ﾅﾀﾃﾞｺｺ バター じゃがいも	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイン	658 724 790

ごはんにのせてたべよう！

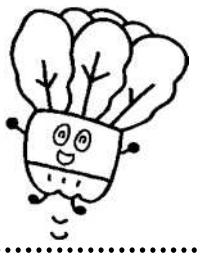
‘旬’のほうれん草が入っています

	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	655kcal	24.4g	21.2g	2.5g

★ 牛乳は毎日つきます。　★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。
★「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す。
ほうれんそうは、シルクロードを通って中国に入り、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

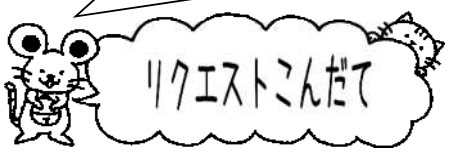
～ながねぎ～

ながねぎは、今から1300年前の奈良時代から食べられています。
ながねぎを食べると体が温まります。これは硫化アリルという成分による効果です。この硫化アリルは、ながねぎの独特の臭いの成分でもあります。

今月の当日パン

23日
八丁平・高平・本輪西・陣屋・本室蘭
白鳥台・喜門岱

こんげつは八丁平小・旭ヶ丘小のリクエストこんだてがとうじょうします。
みなさん、おたのしみに☆



1／28（火）　八丁平小　5年2組5班

ごはん・ぎゅうにゅう・ラーメン
だいがくいも・ふりかけ（のりたま）
～じどうからのひとこと～

1／30（木）　旭ヶ丘小　5年1組4班

わかめごはん・ぎゅうにゅう・おでん
しろみざかなのフライ・みかんゼリー
～じどうからひとこと～