

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
20 (火)	バーガーパン	ベーコンとうずらたまごのスープ	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご テリヤキハンバーグ	バーガーパン じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ・キャベツ ほうれんそう	592 609 625
21 (水)	ごはん	ちくぜんに	・さんまのしょうがに	ぎゅうにゅう・こんぶ とり・く・なると さつまあげボール さんまのしょうがに	ごはん・ごまあぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ	576 627 680
22 (木)	とうみつパン	コーンスープ	・やさしいコロッケ コロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	とうみつパン・バター やさしいコロッケ じゃがいも	コーン・はくさい たまねぎ にんじん	632 703 776
23 (金)	ごはん	ポークカレー カレー	・スティックパインかん	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ・トマト にんじん・パイン にんにく	665 688 769
26 (月)	こくとうパン	ポトフ	・ケチャップにくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう・ベーコン ケチャップにくだんご ウインナー	こくとうパン 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 だいこん・しめじ	586 652 716
27 (火)	わかめごはん	やさしいっぱいみそしる	・ちくわいそべあげ ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ とうふ・とり・く ちくわのいそべあげ	ごはん・じゃがいも あぶら・ごまあぶら はちみつレモンゼリー	たまねぎ・にんじん だいこん ながねぎ	603 649 694
28 (水)	ごはん	ちゅうかワントンスープ	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう ワントン ぶたにく	ごはん でんぶん ごま	にんじん・たけのこ もやし はくさい・たまねぎ ながねぎ・ピーマン	577 634 691
29 (木)	コッペパン	ぶたにくとやさいのハヤシに ハヤシ	・オムレツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく・オムレツ なまクリーム	コッペパン・さとう あぶら・いちごジャム バター	たまねぎ・えだまめ ブロッコリー・トマト にんじん・にんにく マッシュルーム	585 647 717
30 (金)	ごはん	おぞうに おぞう	さばみそ ・さばみそに	ぎゅうにゅう さばみそに とり・く・かまぼこ	ごはん さとう もち	だいこん・ごぼう にんじん みつば	588 635 681

	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	649kcal	27.7g	22.6g	2.6g

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。

今月の当日パン

22日 海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘



こんげつは八丁平小学校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 / 22 (木) 八丁平小 5年1組4班
とうみつパン・ぎゅうにゅう・コーンスープ・やさしいコロッケ
~じどうからのひとこと~
「全部バランスよくあてはまるようにした！」

1 / 27 (火) 八丁平小5年2組4班
わかめごはん・ぎゅうにゅう・やさしいっぱいみそしる
ちくわのいそべあげ・はちみつレモンゼリー
~じどうからのひとこと~
「和食でそろえました」

ぞうに お雑煮のいろいろ

1月30日(金)はお雑煮が登場します!

「雑煮」とは、いろいろな材料を煮合わせる「煮雑(にませ)」からできている言葉です。

お供えた餅や野菜などからできた雑煮を食べることは、旧年の収穫や無事を感謝し、新年の豊作や家族の健康を祈るという意味がこめられています。

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどの具、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮があったり入れる具材は地域や家庭ごとに違いがあるようです。

