

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
13 (水)	ごはん	どさんこ汁	・そばろ井  鶏	ぎゅうにゅう そばろたまご・みそ とりにく・ぶたにく	ごはん・あぶら さとう・マーガリン じゃがいも	えだめ・たまねぎ にんじん・にんにく だいこん・ながねぎ しょうが・コーン	771
14 (木)	ココアパン	ペネボロネーゼ	・黄桃缶	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず こなチーズ	ココアパン・あぶら パンネ・さとう マーガリン	グリーンピース・パセリ にんにく・たまねぎ にんじん・トマト おうとうかん	763
15 (金)	ごはん	ホイコーロー	・えびしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう えびしゅうまい ぶたにく・あかみそ	ごはん・さとう でんぶん・あぶら ごまあぶら	しょうが・にんじん キャベツ・ピーマン にんにく たまねぎ・たけのこ	817
18 (月)	コッペパン	きのこほうれん草のシチュー	・てりやきチキン ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう てりやきチキン なまクリーム・ハム	コッペパン じゃがいも・マーガリン チョコクリーム	しめじ・グリーンピース にんじん・たまねぎ ほうれん草・コーン	805
19 (火)	ごはん	さつま汁	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・とりにく おろしハンバーグ	ごはん・でんぶん さつまいも・さとう こんにゃく	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ ながねぎ・しょうが	715
20 (水)	メロンパン	ラビオリスープ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">今月はとんこつ</span>	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ラビオリ ベーコン	メロンパン じゃがいも・あぶら かぼちゃコロッケ	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	740
21 (木)	ラーメン	とんこつラーメン	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう なると・ぶたにく チーズはんぺんフライ	ラーメン あぶら こむぎこ	しょうが・はくさい にんじん・もやし ながねぎ・にんにく	894
22 (金)	ごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーのフルーツ和え	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	ごはん・ナタデココ じゃがいも・ゼリー マーガリン	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイナップル	856
25 (月)	ごはん	みそワタンスープ	・いかカツ ・お米のりんごタルト	ぎゅうにゅう ワタン いかカツ・あかみそ	ごはん・ごまあぶら あぶら・でんぶん おこめのりんごタルト	ながねぎ・しょうが にんじん・にんにく もやし・たまねぎ	852
26 (火)	糖蜜パン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・ケチャップ味付き 肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ウインナー あじつきにくだんご	とうみつパン じゃがいも マーガリン	ブロッコリー・コーン アスパラ・にんじん しめじ・パセリ にんにく・たまねぎ	782
27 (水)	ごはん	しらたま汁	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・なると あぶらあげ・とりにく ちくわいそべあげ	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	747
28 (木)	ごはん	鶏肉とキャベツの 炒めもの	・豆腐のそばろ包み	ぎゅうにゅう・あかみそ あつあげ・とりにく とうふのそばろづつみ	ごはん さんおんとう ごまあぶら	キャベツ・たけのこ たまねぎ・ピーマン しょうが・にんにく にんじん・しめじ	763
29 (金)	ごはん	かわりきんぴら	・ひじき春巻き	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく ひじきはるまき	ごはん・ごま しらたき さとう・あぶら	ごぼう にんじん だいこん	747

	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	789kcal	31.4g	25.1g	2.6g

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](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に進むことができます。



今月の当日パン  
 ~ 14日 ~  
 室蘭西・星蘭・翔陽

明治22年、山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、まずい子どもたちを対象に行われたのが学校給食のはじまりだったといわれています。この時の献立は、おにぎり、鮭の塩焼き、菜の漬物だったといえます。

第二次世界大戦が始まると、食糧不足により給食は中止となりましたが、戦争が終わると、栄養不足の子どもたちを救うために世界各国の援助をうけ、昭和21年12月24日に給食が再開され、徐々に日本全国へ広まっていきました。そこで12月24日を給食記念日としましたが、その日は冬休みである学校が多いため、1か月後の1月24日~30日を全国学校給食週間と決めました。