

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 (水)	わかめごはん	白鳥台小5年1組3班リクエスト献立 やさしいっぱいみそしる	・おろしソース ハンバーグ	ぎゅうにゅう・みそ おろしソース ハンバーグ とうふ・あぶらあげ	わかめごはん じゃがいも こむぎ・さとう	にんじん・だいこん たまねぎ・ながねぎ えのきだけ	578 618 656
21 (木)	コッペパン	ちゅうかワントンスープ	・チキンあまずいため	ぎゅうにゅう ワントン・ぶたにく チキンあまずいため	コッペパン でんぶん・ごま ごまあぶら	にんじん・たけのこ はくさい・たまねぎ ながねぎ・しょうが	534 576 625
22 (金)	ごはん	ごもくきんぴら	・ひじきはるまき	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじきはるまき さつまあげ	ごはん・ごまあぶら しらたき・ごま さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	613 668 717
25 (月)	ごはん	とりにくとキャベツの いためもの	・さんましょうがに	ぎゅうにゅう・あかみそ とりにく・あつあげ さんましょうがに	ごはん さんあんとう ごまあぶら	たけのこ・キャベツ たまねぎ・ピーマン にんにく・しょうが にんじん・しめじ	562 615 662
26 (火)	とうみつパン	えびボールスープ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう えびボール メンチカツ・わかめ	とうみつパン あぶら はるさめ	にんじん しいたけ ながねぎ	582 632 692
27 (水)	ココアスライス	ニョッキのクリームに 今月はとんこつ	・やさしいため	ぎゅうにゅう ベーコン・ぶたにく なまクリーム	ココアパン・さとう ポテトニョッキ ごまあぶら マーガリン・でんぶん	コーン・えだまめ たまねぎ・もやし ブロッコリー にんじん・キャベツ	613 677 739
28 (木)	ラーメン	とんこつラーメン	・くろはんぺんフライ ・おこめのりんごタルト	ぎゅうにゅう なると・ぶたにく くろはんぺんフライ	ラーメン おこめのりんごタルト あぶら	しょうが・はくさい にんじん・もやし ながねぎ・にんにく	790 831 869
29 (金)	ごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーの フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん・ナタデココ じゃがいも マーガリン・ゼリー	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	666 731 795

	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	669kcal	25.8g	22.5g	2.5g

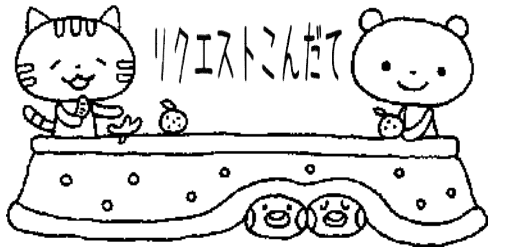
牛乳は毎日つきます。 お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)
都合により献立の一部を変更する場合があります。
27日の「当日パン」はココアスライスではなくココアコッペパンになります。
アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。
室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)
献立表はメールでも配信しております。(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail.k.html>)
右のQRコードからでも登録ページに進むことができます。



今月の当日パン
～21日～
みなと・地球岬・天沢・大沢
～27日～
海陽・高砂・水元
知利別・旭ヶ丘

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

めいじ ねん やまがたけんつるおかし しりつちゅうあいしょうがっこう
明治22年、山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、
まずしい子どもたちのために行われたのが学校給食の
始まりだと言われています。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ひます。
毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



はくちょう だい しょう
1 / 2 0 (水) 白鳥台小
5年1組3班

*わかめごはん
*ぎゅうにゅう
*やさしいっぱいみそしる
*おろしハンバーグ

～こんだてのポイント～
じき
かぜがはやる時期なので
やさい おお
野菜を多くしました。