

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	
特定原材料及び特定原材料に準ずるもの()はコンタミネーション ※コンタミネーション…製造等の過程で意図せず混入する可能性があること								
14 (火)	糖蜜パン こむぎ、たまご、にゅう	じゃがベーコン こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・ささみチーズフライ こむぎ、にゅう、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン ささみチーズフライ	コッペパン・バター さんおんとう じゃがいも・あぶら	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	790	
15 (水)	ごはん こむぎ、だいず、えび、かに、イカ、ごま、ぶたにく、とりにく、さば、りんご、ゼラチン	キムチ鍋 こむぎ、だいず、とりにく	・さんま味噌煮 こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく さんまみそに	ごはん・ごま マロニー トック	にんじん・はくさい ながねぎ・しめじ にんにく	792	
16 (木)	ラーメン こむぎ、たまご、だいず、そば	野菜塩ラーメン こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、さば	・いももち こむぎ、にゅう、だいず	・フルーツゼリー りんご、(こむぎ、たまご、にゅう)	ラーメン・あぶら でんぷん・さとう いももち・ゼリー	もやし・にんじん ながねぎ・しょうが コーン・にんにく	897	
17 (金)	煮ごは こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、さけ)	千キンカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご	・みかん とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごは じゃがいも あぶら	にんじん・りんご たまねぎ・みかん にんにく	868	
20 (月)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	コーンシチュー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・ミートボール(2個) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、りんご	・りんごジャム りんご	コッペパン・あぶら じゃがいも りんごジャム	コーン・たまねぎ にんじん えだまめ	767	
21 (火)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	麻婆豆腐 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・春巻き こむぎ、だいず、えび、ごま、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・だいず ぶたにく	ごはん あぶら さとう	にら・にんにく ながねぎ・はるまき しょうが	875	
22 (水)	バーガーパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず	きのこのハッシュドポーク こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、らっかせい、ごま、もも)	・照り焼きハンバーグ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご	・スライスチーズ にゅう	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく・とうにゅう てりやきハンバーグ	バーガーパン バター さとう	エリンギ・たまねぎ しめじ・トマト・にんにく グリーンピース マッシュルーム・にんじん	815
23 (木)	うどん こむぎ、たまご、だいず、そば	かき揚げうどん こむぎ、たまご、だいず、とりにく、さば	・しらす入りかき揚げ こむぎ、だいず、(えび、かに)	・チーズワッフル こむぎ、たまご、にゅう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	うどん・あぶら かきあげ しいたけ	にんじん ながねぎ しいたけ	769
24 (金)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに、ぎゅうにく、ごま、りんご、やまいも、ゼラチン)	日本をめぐろう 第10弾 秋田県 だまこ汁 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに、ぎゅうにく、ごま、りんご、やまいも、ゼラチン)	・ハムフライ こむぎ、たまご、だいず、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・にくだんご やきどうふ・ハムカツ	ごはん・しらたき あぶら・さとう こめだんご	ながねぎ ごぼう まいたけ	869	
27 (月)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、(えび、かに)	中華スープ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、(えび、かに)	・焼き肉風 こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、りんご	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぶたにく	ごはん はるまき あぶら	チンゲンサイ にんじん・たまねぎ しょうが・もやし	706	
28 (火)	ココアパン こむぎ、たまご、にゅう	ミートボールのトマト煮 こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに)	・チキンピカタ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	ぎゅうにゅう・とうにゅう にくだんご チキンピカタ	ココアパン じゃがいも オリーブゆ・さとう	たまねぎ・トト にんじん・にんにく ブロッコリー	809	
29 (水)	ごはん たまご、だいず、ぶたにく、さば、(こむぎ)	全国学校給食週間メニュー ~室蘭メニュー~ うずら卵の味噌汁 たまご、だいず、ぶたにく、さば、(こむぎ)	・やきとり丼 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご	・洋辛子 にゅう、だいず	・ミルクプリン ぎゅうにゅう・みそ うずらのたまご ぶたにく・あぶらあげ	ごはん あぶら ミルクプリン	たまねぎ だいこん ながねぎ	827
30 (木)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	ポトフ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・おろしハンバーグ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・マーシャルピンズ にゅう、だいず、(こむぎ、らっかせい)	コッペパン ベーコン・ウインナー おろしハンバーグ	キャベツ・にんじん だいこん・ブロッコリー たまねぎ・しめじ・コーン	737	
31 (金)	ごはん こむぎ、たまご、だいず、ごま、ぶたにく、(にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	かわりきんぴら こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(えび、かに)	・キャベツメンチカツ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(えび、かに)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ごはん・ごま あぶら・さとう しらたき	ごぼう・だいこん にんじん キャベツメンチカツ	830	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 811kcal たんぱく質 30.9g 脂質 26.9g 塩分 3.7g

- ★ 牛乳は毎日つきます。★都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「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。) ★魚には骨があります。(気をつけて食べましょう)
- ★ 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。
- ★ 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)
- 右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。



日本をめぐろう ~第10弾 秋田県~

1/24(金)登場!!
・ごはん・牛乳・だまこ汁・ハムフライ



秋田の郷土料理『だまこ汁』とは、ごはんをつぶして3cmくらいの大きさに丸めたものを醤油ベースのつゆで煮た汁物です。由来は、ごはんをつぶして丸めた「玉」に秋田の方言の「こ」がついたためとも言われています。
『きりたんぼ』と似ていますが、きりたんぼは棒状で焼き目をつけるのに対し、だまこは丸い形をしており、煮るのが特徴です。『ハムフライ』は秋田県由利本荘市のご当地グルメです。

1月24日~30日 全国学校給食週間

明治22年、山形県の小学校で貧しい子どもたちを飢えから救うために学校給食が始まりました。
当時の献立は「おにぎり、塩さけ、漬け物」だったそうです。給食週間には、普段食べている食事について考えてみましょう。
1月29日には、全国学校給食週間メニューとして『うずらの卵を使った味噌汁』やいつもと少し違う『やきとり丼』など、室蘭にちなんだ給食を提供します。