



1月 小学校給食予定献立



2020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
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							
21 (火)	こくとうパン	コーンシチュー	・ミートボール(2個)	・フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	こくとうパン じゃがいも あぶら	コーン・えだまめ たまねぎ にんじん 605 670 737
22 (水)	ごはん	知利別小5年1組4班リクエスト献立 みそしる	・ぎゅうにくのいためもの	・あじつきのり	ぎゅうにゅう・とうふ ぎゅうにく あぶらあげ・みそ	ごはん・あぶら じゃがいも にこみもち	にんじん・たまねぎ だいこん・にんじん もやし 547 584 636
23 (木)	バーガーパン	ミートボールのトマトに	・てりやきハンバーグ	・スライスチーズ	ぎゅうにゅう・とうにゅう ミートボール・チーズ てりやきハンバーグ	バーガーパン オリーブゆ・さとう じゃがいも	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく ブロッコリー 671 691 712
24 (金)	ごはん	ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん 全国学校給食週間メニュー ~室蘭メニュー~ うずらたまごのみそしる	・やきとりどん	・ようがらし	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらのたまご	ごはん・さとう ミルクプリン あぶら	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ 633 677 734
27 (月)	どうみつパン	ABCスーフ	・おろしハンバーグ		ぎゅうにゅう ベーコン おろしハンバーグ	どうみつパン オリーブゆ・マカロニ じゃがいも	たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが しめじ・パセリ・コーン 507 563 627
28 (火)	ごはん	にほんをめぐろう だい10だん あきたけん だまこじる	・ハムフライ		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・ハムフライ	ごはん・しらたき こめだんご さとう・あぶら	ながねぎ ごぼう まいたけ 620 656 706
29 (水)	コッペパン	ニョッキのクリームに	・ほしのコロケ	・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	コッペパン・コロケ ポテトニョッキ・あぶら バター・りんごジャム	コーン・えだまめ たまねぎ・にんじん ブロッコリー 638 700 769
30 (木)	ラーメン	知利別小5年2組3班リクエスト献立 やさしいおラーメン	・あげぎょうざ(2個)	・みかんゼリー	ぎゅうにゅう チャーシュー なると	ラーメン あぶら さとう	もやし・にんじん ぎょうざ ながねぎ・しょうが みかんゼリー コーン・にんにく 590 637 683
31 (金)	むぎごはん	なかよしカレー	・おうとうかん		ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく おうとう 670 729 791

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 656kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.6g 塩分 3.0g

- ★ 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>)



メール登録



配合表

今月の当日パン

~27日~
みなと・地球岬
天沢・大沢・海陽
~29日~
高砂・水元
知利別・旭ヶ丘

日本をめぐろう ~第10弾 秋田県~

1/28(火)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「たまご」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~1月30日

全国学校給食週間

めんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん
明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24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。

1/22(水)知利別小 5年1組4班

*ごはん *牛乳 *味噌汁
*牛肉の炒め物 *あじつきのり

~こんだてのポイント~

バランスを考えました。みんなが好きなものを入れたことです。



1/30(木)知利別小 5年2組3班

*野菜たっぷり塩ラーメン *牛乳
*ぎょうざ *みかんゼリー

~こんだてのポイント~

エネルギーはあまりとりすぎずに成長まった
だ中の私たちの体に必要な体をつくり、体
の調子を整える材料が入った献立です。