令和5年度

1月 予定献立表

あけましておめでとう

石狩市学校給食センター
TEL：62−8015
FAX：72−2223

☆ 予定献立表について ☆

アレルギー対応食(19･23日)の献立と食材に 網かけ しています

- 牛乳（お茶）は、毎日つきます。
- 太字は石狩産食材を示しています。
  （ごはんやイエスクリーン米、パン、ラーメンの小麦粉は石狩産を使用しています）
- 使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。
- 都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。
- 小学校のエネルギー（kcal）は、3・4年生のものを表示しています。

献立名		食材 熱やエネルギーのもと（黄）	からだ(肉・骨)をつくる（赤）	からだの調子を整える（緑）
15日（月） 小学校 給食なし 中学校 832kcal	とり五目ごはん	ごはん きび糖・植物油	とり肉・油揚げ	ごぼう・人参・竹の子
	キャベツのみそ汁		豆腐・みそ	キャベツ・人参 長ねぎ
	いわしのみぞれ煮	片栗粉・砂糖	いわし	大根・生姜
	かぼちゃの甘煮	きび糖		かぼちゃ
16日（火） 小学校 689kcal 中学校 844kcal	しょうゆラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・わかめ	玉ねぎ・人参・にんにく チンゲン菜・竹の子 生姜・もやし・長ねぎ
	春巻	小麦粉・植物油・片栗粉 豚脂・砂糖・米粉・春雨 粉あめ・ショートニング	豚肉	人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸
	ごまきゅうり	ごま・ごま油		きゅうり
17日（水） 小学校 659kcal 中学校 774kcal	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	すき焼き煮	きび糖・植物油	豚肉・豆腐・高野豆腐	人参・玉ねぎ・白菜 長ねぎ・しらたき
	とりと野菜のつくね	砂糖・水あめ・植物油 パン粉	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ れんこん
	みかん			みかん
18日（木） 小学校 676kcal 中学校 861kcal	黒糖スライスパン	黒糖スライスパン		
	コーンポタージュ	米粉・バター	牛乳	人参・玉ねぎ・コーン
	チキンナゲット ケチャップ	パン粉・コーンスターチ コーングリッツ・豚脂 小麦粉・植物油	とり肉	にんにく
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ハム	きゅうり・キャベツ
19日（金） 小学校 634kcal 中学校 854kcal	ごはん	ごはん		
	たまごスープ 除去：卵	片栗粉	ベーコン・全卵・わかめ	人参・白菜・長ねぎ
	ショーロンポー	豚脂・小麦粉・片栗粉 春雨・ショートニング 砂糖・ごま油	豚肉	キャベツ・生姜・椎茸 玉ねぎ・竹の子
	豚肉のキムチ炒め	きび糖・片栗粉 ごま油	豚肉	にら・もやし・にんにく 生姜・人参
	【中】フルーツ杏仁風プリン	水あめ	豆乳加工品	桃・あんず果汁
22日（月） 小学校 715kcal 中学校 827kcal	ごはん	ごはん		
	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	人参・えのき・長ねぎ こんにゃく
	さばのみそ煮	砂糖・片栗粉	さば・みそ	
	望来豚と根菜の甘辛炒め	きび糖・植物油	望来豚	ごぼう・れんこん・生姜 玉ねぎ・人参・いんげん
23日（火） 小学校 774kcal 中学校 917kcal	和風スパゲティ	スパゲティ 片栗粉・植物油	豚肉・ベーコン	ほうれん草・しめじ・人参 にんにく・えのき・玉ねぎ
	白花豆コロッケ	じゃがいも・植物油 小麦粉・バター・パン粉 コーンスターチ・砂糖		白いんげん豆
	ごまサラダ	ごまドレッシング		人参・キャベツ・コーン
	型抜きチーズ		チーズ	
	【乳代替】さつまいもチップス	さつまいも・砂糖・植物油		

献立名		食材 熱やエネルギーのもと（黄）	からだ(肉・骨)をつくる（赤）	からだの調子を整える（緑）
24日（水） 小学校 671kcal 中学校 800kcal	ごはん	ごはん		
	春雨入り マーボー豆腐	きび糖・春雨・植物油 片栗粉	豆腐・豚肉・大豆 みそ	人参・にんにく 生姜・長ねぎ
	えびシューマイ	豚脂・小麦粉・砂糖 小麦でん粉・片栗粉	えび・たら・大豆粉	玉ねぎ・生姜
	もやしとわかめのナムル	きび糖・ごま・ごま油	わかめ	もやし・人参
25日（木） 小学校 689kcal 中学校 843kcal	バター丸パン	バター丸パン		
	ミネストローネ	きび糖	ウインナー・大豆	キャベツ・人参・玉ねぎ セロリ・パセリ・トマト
	メンチカツ	パン粉・片栗粉・砂糖 植物油・米粉・小麦粉	豚肉・とり肉	玉ねぎ
	マカロニサラダ	マカロニ 卵抜きマヨネーズ	ハム・ヨーグルト	きゅうり・玉ねぎ
26日（金） 小学校 630kcal 中学校 748kcal	ごはん	ごはん		
	みそけんちん汁		とり肉・油揚げ・豆腐 みそ	人参・大根・ごぼう 長ねぎ
	照り焼きチキン	ぶどう糖	とり肉	
	れんこんきんぴら	きび糖・ごま油	ちくわ・ひじき	人参・こんにゃく 枝豆・れんこん
29日（月） 小学校 778kcal 中学校 925kcal	ドライカレー	ごはん きび糖・バター 小麦粉	豚肉・大豆・みそ	玉ねぎ・人参・枝豆 にんにく・生姜
	豆腐ハンバーグ	片栗粉・植物油 パン粉・砂糖	とり肉・豆腐・粉乳	玉ねぎ・トマト
	フルーツあえ			パイン缶・みかん缶 洋梨缶・桃缶
30日（火） 小学校 694kcal 中学校 771kcal	五目うどん	うどん きび糖	とり肉・油揚げ・つと	人参・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ
	チーズはんぺんフライ	植物油・砂糖・水あめ コーンフラワー パン粉	たら・チーズ・卵白	
	ポパイサラダ	きび糖・ごま 卵抜きマヨネーズ	とり肉・ひじき	ほうれん草・人参 玉ねぎ
31日（水） 小学校 657kcal 中学校 855kcal	ごはん	ごはん		
	水ギョーザスープ	水ギョーザ		白菜・人参・長ねぎ
	みそだれ肉団子	パン粉・豚脂・ごま油 砂糖・水あめ・ごま 植物油	とり肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・生姜
	とり肉とピーマンのピリ辛炒め	きび糖・片栗粉 ごま油・植物油	とり肉	ピーマン・人参・生姜 にんにく・竹の子

冬休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

冬休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

ミニトマトや団子、魚の骨は気をつけて食べましょう

1月は・・・　花川南小・花川南中で人気が高かった

「ごまきゅうり」 が、出る予定です。楽しみにしていてください！

給食費口座振替は12月28日(木)です。