

あけまして
おめでとう



予定献立表



令和6年度

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(24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				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 (水)	チキンカレー	ごはん じゃがいも・バター	とり肉 チーズ・粉乳	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・りんご・トマト なつめやし	23日 (木)	バター丸パン	バター丸パン
	豆腐ハンバーグ	パン粉・片栗粉・砂糖 植物油	豆腐・とり肉・粉乳	玉ねぎ・トマト		白菜のクリーム煮	米粉・バター ベーコン・牛乳 チーズ
	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布 茎わかめ	きゅうり こんにゃく		チキンチーズ焼き	パン粉・砂糖・植物油 とり肉・チーズ
	いよかんゼリー	砂糖		いよかん果汁		大根とハムのサラダ	イタリアンドレッシング ハム 大根・きゅうり・人参
16日 (木)	ごはん	ごはん			24日 (金)	ごはん	ごはん
	吉野汁	片栗粉	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう・しめじ 長ねぎ・干椎茸		たまごスープ 除去: 卵	片栗粉 全卵・豆腐 人参・チンゲン菜 長ねぎ
	いわしのみそ煮	砂糖	いわし・みそ			春巻	小麦粉・植物油・片栗粉 豚脂・砂糖・ショートニング 米粉・春雨・粉あめ 豚肉
	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき	しらたき・人参		ホイコーロー	きび糖・ごま油 片栗粉 豚肉・みそ
17日 (金)	ごはん	ごはん			27日 (月)	ごはん	ごはん
	四川豆腐	植物油・片栗粉 ごま油	豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ・長ねぎ 生姜・筍・にんにく 干椎茸		とりつみれみそ汁	
	にらまんじゅう	豚脂・ごま油・小麦粉 砂糖	豚肉	にら・キャベツ・生姜 長ねぎ・にんにく		たらフライ ソース	パン粉・コソターチ ぶどう糖・植物油 たら
	パンサンスー	きび糖・ごま ごま油・春雨	ハム	人参・もやし きゅうり		おひたし	ごま もやし・小松菜
20日 (月)	ごはん	ごはん			28日 (火)	ミートソース スパゲティ	スパゲティ 植物油・小麦粉 豚肉・大豆
	みそけんちん汁		とり肉・豆腐・油揚げ みそ	人参・大根・ごぼう 長ねぎ		ほうれん草オムレツ	玉ねぎ・人参・セロリ 生姜・にんにく・パセリ トマト
	野菜肉団子	パン粉・植物油・砂糖 片栗粉・ごま油	とり肉	ごぼう・玉ねぎ・人参 キャベツ・長ねぎ・生姜		はちみつゼリー フルーツあえ	ほうれん草・玉ねぎ 人参
	肉じゃが	きび糖・じゃがいも 植物油	豚肉	玉ねぎ・人参 しらたき			みかん缶・パイン缶 レモン果汁
21日 (火)	塩ラーメン	ラーメン 植物油	豚肉	玉ねぎ・人参・もやし 筍・長ねぎ・にんにく 生姜	29日 (水)	豚すき丼	ごはん きび糖・植物油 豚肉・厚揚げ 高野豆腐
	揚げギョーザ	小麦粉・豚脂・ごま油 植物油・砂糖	豚肉	キャベツ・にら・生姜 にんにく		もずくスープ	もずく・ハム 人参・チンゲン菜 長ねぎ
	塩昆布あえ	ごま油・ごま	塩昆布・とり肉	きゅうり・人参		コーンのつまみ揚げ	植物油・片栗粉 砂糖 たら・全卵 コーン・玉ねぎ
22日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			30日 (木)	ミルクコッペパン	ミルクコッペパン
	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	こんにゃく・えのき 長ねぎ・人参		コンソメスープ	じゃがいも ウインナー
	和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とり肉・豆腐 ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・人参 生姜		カニクリーム コロッケ	マカロニ・砂糖 小麦粉・パン粉 コソターチ・植物油 かに・粉乳・チーズ 大豆粉・乳製品
	炒め納豆	きび糖・植物油	納豆・豚肉	人参・ピーマン 玉ねぎ		ポークピーンズ	きび糖・植物油 米粉 豚肉・大豆
					31日 (金)	ごはん	ごはん
						豆乳鍋風スープ	ごま とり肉・油揚げ 豆乳
						さんまの梅煮	砂糖 さんま 梅
						変わりきんぴら	きび糖・ごま油 ごま 豚肉・昆布
						(中)わかめふりかけ	砂糖・ごま わかめ・いわし しそ

朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。
テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

給食費口座振替は令和7年1月31日(金)です。