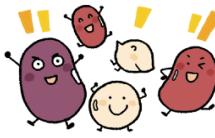


2F

予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

令和7年度

☆ 予定献立表について ☆

アレルギー対応食(19・25日)の献立と食材には網かけしています

- 牛乳（お茶）は、毎日つきます。・ 都合により、献立が変更になる場合があります。
 - 太字は石狩産食材を示しています。
(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。
 - そばは提供してありますかが、使用している麺は一部そばを取り扱った工場で製造されています。
 - 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。

| ☆ 予定献立表について ☆ アレルギー対応食(19・25日)の献立と食材には網かけしています | | | | | 献立名 | 食 材 | | |
|---|-----------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|---|
| | | | | | | 熱やエネルギーのもの (黄) | からだ(肉・骨)をつくる (赤) | からだの調子を整える (緑) |
| 献立名 | | 食材 | | | | | | |
| 献立名 | | 熱やエネルギーのもの (黄) | からだ(肉・骨)をつくる (赤) | からだの調子を整える (緑) | | | | |
| 2日 (月) | ごはん | ごはん | | | 17日 (火) | ナポリタン スパゲティ | スパゲティ 小麦粉・バター | ワインナー |
| | きのこ汁 | | 油揚げ | なめこ・しめじ・人参 えのき・小松菜・長ねぎ | 小学校 812kcal | 北海道 がぼちゃコロッケ | パン粉・植物油・砂糖 小麦粉・じゃがいも 片栗粉 | 玉ねぎ・人参・エリンギ ピーマン・生姜・トマト にんにく |
| 小学校 664kcal | いわしの生姜煮 | 砂糖・水あめ | いわし | 生姜 | 中学校 954kcal | フルーツヨーグルトあえ わかめごはん | きび糖 ごはん | かぼちゃ・玉ねぎ 桃缶・パイン缶 |
| 中学校 793kcal | れんこんの炒め煮 | きび糖・植物油 | 豚肉 | れんこん・こんにゃく 人参・枝豆 | 18日 (水) | 吉野汁 | 片栗粉 | ヨーグルト |
| | 節分豆 | 砂糖・米粉・コソース 小麦粉・植物油・黒糖 | 大豆 | | 小学校 695kcal | 豆腐包み焼き | 砂糖・ぶどう糖・植物油 | 桃缶・パイン缶 |
| 3日 (火) | とり塩うどん | うどん | とり肉 | 玉ねぎ・筍・長ねぎ 生姜・白菜・人参 | 中学校 820kcal | 豚肉の生姜煮 | きび糖・ごま・植物油 | 玉ねぎ・人参・枝豆 白滝・生姜 |
| 小学校 720kcal | ちくわチーズ 磯辺揚げ | 小麦粉・片栗粉 植物油 | ちくわ・チーズ・全卵 あおさ・大豆粉・粉乳 | | 19日 (木) | ソフトフランスパン ポトフ | ソフトフランスパン じゃがいも | 玉ねぎ・大根・セロリ 人参・パセリ |
| 中学校 780kcal | ひじきの ごまみそあえ | きび糖・ごま油 | ひじき・みそ | 人参・ほうれん草 もやし・コーン | 小学校 716kcal | チキンの ケチャップ煮 | パン粉・植物油・小麦粉 片栗粉・ぶどう糖・砂糖 | 玉ねぎ・りんご にんにく |
| | | ごま | | | 中学校 845kcal | マカロニグラタン | マカロニ・米粉・バター | 玉ねぎ・パセリ |
| 4日 (水) | ごはん | ごはん | | | | 型抜きチーズ | | |
| 小学校 690kcal | キムチスープ | ごま油 | 豚肉・豆腐・みそ | 人参・えのき・長ねぎ にら・生姜・にんにく | | 【乳代替】さつまいもチップス | さつまいも・砂糖・植物油 | |
| 中学校 823kcal | えびシューまい | パン粉・小麦粉・砂糖 片栗粉 | えび・たら | 玉ねぎ | | | | |
| | 韓国風サラダ | 塩ドレッシング | わかめ・とり肉 | 人参・大根 | 20日 (金) | 浜益牛ヒリ辛 焼き肉丼 | ごはん きび糖・ごま油・片栗粉 | 浜益牛・みそ |
| 5日 (木) | 背割りパン | 背割りパン | | | 小学校 676kcal | わかめスープ | | 玉ねぎ・人参・もやし ピーマン・赤パプリカ 筍・切干大根・生姜 にんにく |
| | かぶのスープ | | ベーコン | 玉ねぎ・人参・セロリ かぶ・パセリ | 中学校 847kcal | コーンのつまみ揚げ | 砂糖・片栗粉・植物油 | 干椎茸・玉ねぎ・人参 長ねぎ・ほうれん草 |
| 小学校 649kcal | ワインナー ケチャップ | | ワインナー | | 24日 (火) | 肉うどん | うどん きび糖 | 豚肉・油揚げ |
| 中学校 793kcal | 焼きそば | 蒸しラーメン・植物油 | 豚肉・いか | 人参・玉ねぎ・キャベツ ピーマン | 小学校 700kcal | いか天ぶら | 天ぶらミックス 植物油 | 干椎茸・玉ねぎ・人参 長ねぎ・ほうれん草 |
| | いよかんゼリー | 砂糖 | | いよかん果汁 | 中学校 777kcal | ごぼうサラダ | 卵抜きマヨネーズ きび糖・ごま | 玉ねぎ・りんご にんにく |
| 6日 (金) | イエスクリーン米 | イエスクリーン米 | | | 25日 (水) | ごはん たまごスープ 除去:卵 | ごはん 片栗粉 | ハム・豆腐・わかめ |
| 小学校 699kcal | 小松菜と 厚揚げのみそ汁 | | 厚揚げ・みそ | 小松菜・人参・長ねぎ | 小学校 696kcal | ギョーザ | 小麦粉・豚脂・植物油 ごま油・コソース 砂糖・米粉 | 白滝・人参・長ねぎ |
| 中学校 835kcal | 鮭フライ ソース | パン粉・小麦粉 バッターミックス・植物油 | 鮭 | | 中学校 822kcal | ヒリ辛チャブチエ | きび糖・ごま・ごま油 春雨 | 玉ねぎ・人参・にんにく |
| | 変わりきんぴら | きび糖・ごま・ごま油 | 豚肉・昆布 | ごぼう・人参・白滝 | 26日 (木) | チキンカレー | ごはん じゃがいも・バター | 干椎茸・玉ねぎ・人参 長ねぎ・ほうれん草 |
| 9日 (月) | ごはん | ごはん | | | 小学校 727kcal | 枝豆とコーンの ソテー | バター | 玉ねぎ・人参・にんにく レーズン・生姜・トマト レモン・りんご |
| 小学校 668kcal | たらつみれのみそ汁 | | たらつみれ・みそ 豆腐 | 大根・人参・長ねぎ しめじ | 中学校 888kcal | オレンジ | | コーン・枝豆 |
| 中学校 792kcal | とりと野菜のつくね | 砂糖・水あめ・パン粉 植物油 | とり肉 | 玉ねぎ・れんこん 長ねぎ・人参 | 27日 (金) | イエスクリーン米 | | オレンジ |
| | じゃがいもの そぼろ煮 | きび糖・じゃがいも 片栗粉・植物油 | 豚肉 | 人参・玉ねぎ・枝豆 生姜 | 小学校 675kcal | けんちん汁 | | |
| 10日 (火) | しょうゆラーメン | ラーメン 植物油 | 豚肉・わかめ | 人参・白菜・チンゲン菜 もやし・筍・長ねぎ 生姜・にんにく | 中学校 809kcal | みそかつ | きび糖・パン粉・ごま油 植物油・コソース | 大根・人参・ごぼう 長ねぎ |
| 小学校 681kcal | 春巻 | 小麦粉・植物油・片栗粉 豚脂・砂糖・粉あめ 米粉・春雨 | 豚肉 | 人参・キャベツ・生姜 玉ねぎ・干椎茸 | | おかかあえ | 豚肉・みそ | |
| 中学校 835kcal | ごまきゅうり | ごま・ごま油 | | きゅうり | | ストロベリーゼリー | かつお節 | もやし・小松菜 |
| | | | | | | | 砂糖・ぶどう糖 | いちご・いちご果汁 |
| 12日 (木) | ミルクツイストパン | ミルクツイストパン | | | | | | |
| 小学校 611kcal | クリームシチュー | 米粉・じゃがいも バター | 牛乳・粉乳・チーズ ベーコン | 玉ねぎ・人参 | | | | |
| 中学校 797kcal | ケチャップ肉団子 | パン粉・豚脂・ごま油 植物油・砂糖 | とり肉・豚肉 | 玉ねぎ・生姜 | | | | |
| | イタリアンサラダ | イタリアンドレッシング | | キャベツ・人参 きゅうり | | | | |
| 13日 (金) | ごはん | ごはん | | | | | | |
| 小学校 650kcal | マーボー豆腐 | きび糖・片栗粉・植物油 | 豆腐・豚肉・みそ | 長ねぎ・人参・生姜 にんにく | | | | |
| 中学校 819kcal | 焼きパオパオ | 小麦粉・コソース・砂糖 豚脂・小麦でん粉 | 豚肉・大豆粉 | キャベツ・長ねぎ こんにゃく粉・生姜 | | | | |
| | ソナともやしの 中華あえ | きび糖・ごま・ごま油 | まぐろ | もやし・きゅうり 人参 | | | | |
| 14日 (土) | ごはん | ごはん | | | | | | |
| 小学校 691kcal | いも団子みそ汁 | いももち | とり肉・油揚げ・みそ | 人参・大根・長ねぎ | | | | |
| 中学校 842kcal | さばの塩焼き | | さば | | | | | |
| | 五目煮 | きび糖・植物油 | 豚肉・大豆・ひじき | 人参・白滝 | | | | |

ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう

成長期に欠かせない たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

給食費口座振替は3月2日（月）です。