

# 予定献立表



※牛乳は毎日  
つきます。

石狩市厚田学校給食センター  
TEL・FAX: 78-2141

令和2年度

※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。ご了承ください。

献立名	食 材			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)		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)
☆予定献立表について☆ ・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。				22日 (金)	ごはん じゃが芋 バター ミートボール カレーライス フレーンオムレツ みかん		
15日 (金)	ごはん	ごはん		25日 (月)	ごはん	ごはん	
けんちん汁	じゃが芋 ごま油	とり とうふ 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	わかめのみそ汁		わかめ とうふ 油揚げ	人参 長ねぎ
鮭の塩焼き		さけ		さばの生姜煮		さば	
紅白ぜんざい	餅 きび和糖	小豆		大根のこってり煮	きび和糖 植物油	ぶた	大根 人参 たけのこ グリーンピース
18日 (月)	ごはん	ごはん		26日 (火)	ジャージャー麺風 スパゲティ	スパゲティ きび和糖 ごま油 片栗粉	ぶた 大豆
すき焼き煮	きび和糖 植物油	ぶた とうふ 高野豆腐	しらたき 人参 玉ねぎ 白菜、長ねぎ	ミニアメリカンドッグ	小麦粉 砂糖、片栗粉 植物油	たら、ほぎ、太刀 魚いとよりだい、え ぞっぱ	おろし生姜 おろしんにく 玉ねぎ、長ねぎ 人参、たけのこ 干し椎茸
とりのごま照り焼き	パン粉 植物油 ごま	とり		ツナマヨサラダ	きび和糖	ツナ	大根、人参 キャベツ、コーン
ほうれん草の ごまあえ	ごま きび和糖	ちくわ	ほうれん草 もやし	27日 (水)	中華風 野菜あんかけ丼	ごはん 植物油 きび和糖 片栗粉	とり とうふ えだまめ
19日 (火)	みそラーメン	ラーメン 植物油	ぶた おろし生姜 おろしんにく 人参、玉ねぎ もやし、たけのこ コーン、長ねぎ	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
揚げギョーザ	豚脂、砂糖 片栗粉 ごま油、植物油	とり ひじき	キャベツ 玉ねぎ	華風あえ	きび和糖 ごま油、ごま	ハム	人参、きゅうり もやし
切干大根ナムル	きび和糖 ごま油、ごま		きゅうり 切干大根、人参	28日 (木)	角食パン	角食パン	
20日 (水)	野菜たっぷりみそ汁	じゃが芋 ごま	油揚げ 大根 人参 キャベツ 長ねぎ	キャベツのスープ	じゃが芋	ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ 人参、パセリ
いわしのオレンジ煮	砂糖	いわし	オレンジ果汁	ハンバーグ	豚脂 片栗粉	ぶた、とり 大豆たんぱく	玉ねぎ
きんぴらごぼう	ごま油 きび和糖 ごま	えだまめ ぶた	人参 ごぼう	ケチャップ 小袋			
21日 (木)	かぼちゃコッペパン	かぼちゃコッペパン		米粉クラタン	マカロニ	さけ	ほうれん草 人参、玉ねぎ トマト
ホタテの クリームシチュー	バター 小麦粉	ほたて ベーコン 牛乳 チーズ、脱脂粉乳	玉ねぎ 人参	<p>1月24日から30日は全国学校給食週間です!</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。</p>			
やわらかチキン	砂糖、片栗粉 小麦粉 植物油	とり 大豆粉	りんご 玉ねぎ				
キャベツサラダ		ハム	人参 キャベツ				