

令和2年



# 1月 中学校給食予定献立表



苫小牧市学校給食共同調理場  
第1調理場 TEL 57-5881  
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
○牛乳は毎日つきますが、31日(金)は牛乳の代わりに ジョアがつきます。 ○ この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホーム ページをご覧ください。 <a href="#">トップページ</a> → <a href="#">教育・文化・スポーツ</a> → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a>		コッペパン ニョッキの クリーム煮 道産豆とかぼちゃの コロッケ レアチーズイチゴ味	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 934kcal・33.9g・35.2g・3.4g ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・ 食塩・上新粉)・人参・玉葱・ほうれん草・ホー ルコーン・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦) ・ベシメソール(乳製品・植物油)・小麦粉・ みりん(小麦)・砂糖・食塩・酵母エキスパウダー ・オニオンパウダー・ホタテエキスパウダー・大 豆・牛乳・スキムミルク(乳)・生クリーム(乳)・ シュレッドチーズ(生乳・塩)・こしょう・菜種油 ・南瓜・砂糖・金時豆・黒豆・手豆・大豆・植物油 ・パン酵母・パン粉・小麦粉・酵母エキス・塩・菜 種油 ・クリームチーズ・乳加工品・砂糖・濃縮イチゴ果 汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁・寒天・でん粉・ 紅麴	麦ごはん なめこ味噌汁 煮干しで出汁をとっています。 チキン味噌カツ 北海道産小麦の クレープ(栗味)	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 878kcal・33.3g・27.2g・2.3g 豆腐・みつば・油揚げ・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・ 減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・鰹だし(さ ば)・煮干しだしパック(かたくりわし) ・菜種油・鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉 ・でんぷん・香辛料・植物油・大豆 ・菜種油・鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉 ・オニオンパウダー・ホタテエキスパウダー・大 豆・牛乳・スキムミルク(乳)・生クリーム(乳)・ シュレッドチーズ(生乳・塩)・こしょう・菜種油 ・南瓜・砂糖・金時豆・黒豆・手豆・大豆・植物油 ・パン酵母・パン粉・小麦粉・酵母エキス・塩・菜 種油 ・クリームチーズ・乳加工品・砂糖・濃縮イチゴ果 汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁・寒天・でん粉・ 紅麴	スパゲティ ミートスパゲティ アンサンブルエッグ 味付小魚	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 759kcal・35.0g・26.8g・4.9g グリーンピース・おろし生姜・玉葱・人参・マッ シュールム・豚肉・ウスターソース・中濃ソース・ 有塩バター(生乳・食塩)・赤ワイン・トマトケ チャップ・トマトピューレ・粉チーズ(乳)・にんに く・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・き ざみ椎茸・ミートソース(玉葱・人参・豚肉・トマ トケチャップ・植物油)・動物油脂・トマトベ ースト・にんにく・生姜・チキンエキス・香辛料 ・オニオンパウダー・大豆 ・卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・パ ーコン・牛乳・砂糖・じゃがいもでん粉・植物油・酢 ・塩・酵母エキス ・片口いわし・砂糖・ごま・醤油(小麦・大豆)	ごはん いも団子汁 豚肉入り金平	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 797kcal・29.4g・16.4g・2.3g 人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがい も)・砂糖・食塩)・油揚げ・長葱・鶏肉・めんつゆ(大 豆・小麦・さば)・鰹だし(さば)・和風だし・減 塩醤油(大豆・小麦・食塩・酢) ・ごぼう・人参・豚肉・めんつゆ(大豆・小麦・さば) ・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖 ・白炒りごま・ごま油(ごま)
ごはん ファイヤー キムチスープ かれのいも電田揚げ 小骨に気をつけて食べましょう のり佃煮	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 758kcal・29.5g・17.4g・2.4g 豚肉・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・大根・キャ ベツ・玉葱・醤油(大豆・小麦)・コンソメ(鶏肉・ 豚肉)・冷凍マヨネーズ(白身・玉葱・ごま ・大根・人参・昆布・ニラ・りんご・にんにく・砂糖 ・酢・唐辛子・大豆・ゼラチン・小麦・食塩・かつ お節エキス・魚露・ごんぶエキス・パプリカ・ シヤンタン(塩・牛肉エキス・豚肉エキス・鶏肉 エキス・野菜エキス・動物油脂)・砂糖・鶏肉・小 麦粉・香辛料・大豆・ゼラチン・ごま ・かれのいも・しょうゆ(小麦・大豆)・しょうが・菜種油 ・みりん・でん粉・小麦粉 小麦・大豆	黒糖パン クイッティオ入り スープ チーズタッカルビ ミックスベリー ヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 822kcal・42.8g・23.7g・4.2g 干椎茸・クイッティオ(米・じゃが芋でん粉)・人 参・ソテーオニオン(大豆)・たけのこ・パセリ・ 醤油(大豆・小麦)・オニオンソース(食用油脂・ オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・小麦・大豆・ 豚肉)・ペーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料) ・鶏肉・キャベツ・玉葱・シュレッドチーズ(生 乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチ ュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油 ・食塩・米麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜 種油 ・脱脂粉乳・ラズベリー果汁・りんご果汁・いちご 果汁・アローニヤ果汁・砂糖・クリーム・全粉乳・ ゼラチン・クチナシ・でん粉	わかめごはん 大根のそぼろ煮 さんまみぞれ煮 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 844kcal・30.5g・23.0g・2.7g わかめご飯の素(わかめ・塩・砂糖・酵母エキス) ・大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹 厚揚げ(豆腐)・でん粉・植物油(大豆)・いんげん ・おろし生姜・れんこん・めんつゆ(大豆・小麦・さば) ・鰹だし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦・食 塩・酢)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖 ・さんま・大根・砂糖・しょう油・みりん・米粉・食塩 ・玉ねぎ・醸造酢・香辛料・魚介エキス・粉末昆布・寒天 ・小麦・大豆・さば・鶏肉	うどん 五目うどん 焼きギョーザ(2個) かぼちゃプリン タルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 773kcal・28.7g・24.4g・3.3g ごぼう・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・ たまごぎょう・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醬 油(大豆・小麦・食塩・酢)・みりん(米)・干椎茸・ ごんぶだし(米)・鰹だしパック ・キャベツ・豚肉・豚脂・しょうがペースト・にら ・みりん・小麦粉・植物油(大豆)・しょうゆ・水あめ ・食塩・香辛料・みりん・でん粉 小麦粉・マーガリン・砂糖・ショートニング・卵 ・小麦粉・かぼちゃペースト・乳製品・砂糖・脱脂粉乳 ・香辛料・大豆	ごはん スープカレー アセロラゼリー ベビーチーズ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 921kcal・33.5g・22.0g・3.2g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオ ニオン(大豆)・シトロカラレー甘口(小麦粉・パ ーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ ・生薬・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料 ・カラメル・大豆)・レトロカラレー中辛(小麦粉・パ ーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・塩・ 玉葱・生薬・にんにく・チキンエキス・香辛料 ・カラメル・大豆)・有塩バター(生乳・食塩)・パ ン粉・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆 ・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レー ズン・香辛料・デンプン・カラメル) ・砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天 ・ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳
麦ごはん ごま汁 ピビンバ ミルクココア	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 904kcal・35.8g・23.7g・2.6g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきごんにゃく・ 油揚げ・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・ 味噌(大豆・米)・鰹だし(さば)・和風だし・白炒 りごま・白ねりごま ・カット大豆・豚肉・ぜんまい・油揚げ・人参・ほう れん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖 ・醤油(大豆・小麦)・白炒りごま・ごま油(ごま) ・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・みりん(米)・キム チの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖 ・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜 ・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オイス ターソース(かきエキス・ほたてエキス・魚露・砂糖 ・かき・ごんぶエキス・酵母エキス・水あめ・食塩 ・酒精・でん粉) 砂糖・ココアパウダー・食塩・大豆	スライスパン ポトフ チキンとポークの デミハンバーグ フルーツキャロットゼリー りんごジャム	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 841kcal・35.0g・29.2g・3.9g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カット ウインナー(鶏肉・大豆・豚脂・植物油)・でん粉 ・玉葱・酵母エキス・食塩・香辛料・パセリ・チ キンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨ ン・グラニューク(牛肉・鶏肉・小麦)・こしょう ・白ワイン ・鶏肉・豚肉・たまねぎ・しょうが・豚脂・でん粉 ・米粉・酵母エキス・トマトペースト・ポークエキ ス・砂糖・食塩・マスタード・パン酵母・香辛料 ・ウスターソース・小麦粉・植物油・トマトケ チャップ・水あめ・醸造酢・カラメル・大豆 ・オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖 ・りんご・砂糖・水あめ	ごはん すいとん汁 いわし生姜煮 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 812kcal・28.6g・16.7g・2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タピオカ)・でん粉(じゃ がいも)・でん粉(サゴ椰子))・白菜・人参・大根 ・ごぼう・つきごんにゃく・油揚げ・鶏肉・めん つゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦) ・和風だし・塩・鰹だし(さば) ・いわし・砂糖・しょうゆ・水あめ・みりん・魚露 ・でん粉・小麦・大豆・粉末しょうが	ラーメン とまごまいカレー ラーメン コーン入りいももち ハスカップゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 764kcal・23.3g・17.0g・3.8g チャーシュー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・キャ ベツ・玉葱・長葱・もやし・パーム油(小麦粉・ 小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・シヤ ンタン(塩・牛肉エキス・豚肉エキス・鶏肉エキス ・野菜エキス・動物油脂)・砂糖・乳・小麦粉・香 辛料・大豆・ゼラチン・ごま・カレーラメ ンスープ(しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・ポーク エキス・カレー粉・豚脂・食塩・鶏油・香辛料・酒精 ・カラメル) ・じゃがいも・とうもろこし・でん粉(じゃが芋・タ ピオカ)・砂糖・食塩・菜種油 ・砂糖・ハスカップ・洋酒・りんご	ごはん さつま汁 肉団子みそ味(2個) ジョアプレーン 味付のり	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 835kcal・28.7g・13.9g・2.6g さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根 ・玉葱・人参・豚肉・塩・ごうじ(米・ごうじ・食塩 ・酒精)・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび) ・味噌(大豆・米)・鰹だし(さば)・和風だし・菜種 油 ・鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩 ・植物油(大豆)・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・みりん・ごま ・醸造酢・酵母エキス・しょうが・パーム油・カラメル ・小麦・大豆・りんご ・脱脂粉乳・砂糖・クリーム えび

**夜間窓口を開設しております**

**1月は15(水)・27(月)です**

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

**17:00~20:00まで**

第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5  
電話 (0144) 57-5881

納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください  
※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。

**苫小牧産の食材を使用しています**

24日(金) スープカレー ..... しめじ  
27日(月) ピビンバ ..... もやし  
30日(木) とまごまいカレーラーメン ... もやし

**20日(月)「ファイヤーキムチスープ」**

樽前小学校の5・6年生が考えた献立です。寒い冬でも体が温まるようにキムチを入れて、少しピリ辛にしました。また、風邪予防のためにキャベツ、大根、玉葱などの野菜を多く使い、ビタミンがたくさん摂れるようにしました。キムチの味をよーく味わってみてください。

**体の抵抗力を高めよう！**

かぜやインフルエンザなど、わたしたちが病気にかかりそうになったとき、体は抵抗力をはたらかせて病気を退治しようとします。病気のときに見られる症状の多くは、体が病気にたたかっていることの表れです。この抵抗力を高める秘訣は、早寝・早起きをして規則正しい生活を送る、気持ちを明るく持つ、適度の運動をする、そして栄養バランスの整った食事を朝食夕方の3回、きちんととることです。冬休み期間中もこれらのことに十分に気をつけ、元気に過ごしましょう。

**全国学校給食週間**  
1月24日~30日

学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。これにちなんで、苫小牧市の学校給食では、「とまごまいカレーラーメン」と「ハスカップゼリー」を提供します。地元の味を残さずいただきます。

**とまごまいカレーラーメン**

カレーラーメンは1965年に苫小牧市内にあるラーメン店で出されたことから始まり、50年以上も市民に愛されてきました。この「とまごまいカレーラーメン」の美味しさを多くの人に知ってもらうために、2013年「苫小牧カレーラーメン振興局(T・C・R・S)」という団体が誕生し、「とまごまいカレーラーメンMAP」を作成しました。今では安平町、厚真町、むかわ町、白老町の4町も加わり、「カレーラーメン」の魅力を伝えることに頑張っています。また、北海道カレーラーメン発祥の地として「よこすかカレーフェスティバル2018」というイベントに参加し、日本一美味しいご当地カレーメニューに選ばれました。ぜひこの機会に苫小牧市民のソウルフード「カレーラーメン」を味わってみてください!!

**ハスカップゼリー**

ハスカップは市内でとれる木の実に、独特の酸味があり、様々なお菓子やジャムなどに使用されています。また「苫小牧市の木の花」とされており、その実は、とまごまの首飾りにもなっています。今回は苫小牧市内のお菓子屋さんで製造されたハスカップゼリーを提供します。