

令和2年



# 2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
3 ごはん 中華丼 ショーロンポー(2個) 黒糖福豆 節分に豆を自分の年の数だけ食べると1年間病気をしないで健康に過ごせると言われています	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 878kcal 32.1g 23.0g 3.2g 白米、もやし、でん粉、枝豆、おろし生姜、玉葱、人参、豚肉、いかに、ペビーホタテ、菜種油、塩ラーメンベース(豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆)、こしょう、干椎茸、ごま油(ごま)、料理酒、シャンタン(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)、減塩醤油(大豆、小麦、食塩、酢) 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、生姜、豚脂、はるさめ、醤油、でん粉、オキスターソース、砂糖、植物油、みりん、塩、香辛料、小麦粉、大豆、ごま	4 スライSPAN 白菜と肉団子スープ 国産かぼちゃ挽肉フライ チョコクリーム	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 800kcal 27.8g 31.9g 3.5g 人参、玉葱、白菜、ベーコン(豚肉、砂糖、塩、香辛料)、肉団子(鶏肉、たまねぎ、豚肉、豚脂、食塩、しょうがペースト、香辛料、にんにくペースト、砂糖、デンプン、菜種油、貝カルシウム、大豆)、干椎茸、醤油(大豆、小麦)、こしょう、コンソメ(鶏肉、豚肉)、ごま油(ごま)、塩ラーメンベース(食塩、チキンエキス、ビーフエキス、魚介エキス(あさり)、にんにく、しょうが、たまねぎ、香辛料、小麦、乳、大豆、豚肉、ゼラチン、卵) かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、豚脂、パン粉、でん粉、小麦粉、植物油、水あめ、砂糖、しょうゆ、みりん、ウスターソース、香辛料、大豆、菜種油、水あめ、砂糖、ショートニング、ココアケーキ、小麦粉、脱脂粉乳、食塩	5 ごはん 吉野汁 豚肉の生姜炒め	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 790kcal 33.6g 17.9g 2.6g 鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ(大豆、菜種油)、冷凍豆腐(豆乳(大豆)、でん粉)、焼くわ(たらすり身、じゃがいも、でん粉、砂糖、みりん、塩)、味バツク(いわし、あじ、かつお、さば、昆布、椎茸)、でん粉、醤油(大豆、小麦)、液体かつおの素(かつおエキス、食塩、でん粉、魚肝油、酵母エキス、かつお節エキス、煮干しエキス、こんぶエキス、酒)、だししょうゆ(しょうゆ、砂糖、食塩、かつお節エキス、かつお節、酵母エキス、昆布魚介エキス、そうだ節、みりん(米)、小麦、大豆、さば)	6 うどん カレーうどん えびしゅうまい(2個) アップルパイ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 774kcal 28.3g 24.7g 3.0g 豚肉、干椎茸、ごぼう、人参、玉葱、めんつゆ(大豆、小麦、さば)、だししょうゆ(しょうゆ、砂糖、食塩、かつお節エキス、かつお節、酵母エキス、昆布魚介エキス、そうだ節、みりん(米)、小麦、大豆、さば)、醤油(大豆、小麦)、パモントカレー(小麦、豚肉、乳、大豆、りんご、バナナ)、カレーフレーク(小麦、砂糖、でん粉) 玉ねぎ、助産たら、エビ、小麦粉、豚脂、じゃがいも、でん粉、砂糖、生姜、食塩、こしょう 小麦粉、マーガリン、卵、脱脂粉乳、食塩、りんご、砂糖、ブルーベリー、レモン果汁、でん粉、大豆	7 ごはん おでん(しょうゆ味) さんまかつお節煮 かつおの風味をきかせうす味に仕上げたお魚です 小骨に気をつけて食べましょう 胚芽ふりかけ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 890kcal 31.6g 27.2g 2.9g 大根、人参、こんにゃく、ミニがんも(大豆粉、植物油、人参、ごま、食塩、砂糖)、野菜揚げ(魚肉(イトヨリ)、玉ねぎ、菜種油、人参、食塩、ごぼう、酒、砂糖、みりん、でん粉、大豆)、鶏つみれ(魚肉(ホッケ)、たまねぎ、鶏肉、でん粉、人参、大豆、ごぼう、ラード、生姜、食塩、チキン香味調味料、ビーフ香味調味料、砂糖、小麦、乳、豚肉、ゼラチン)、鰻だし(さば)、和風だし、醤油(大豆、小麦)、減塩醤油(大豆、小麦、食塩、酢)、みりん(米)、砂糖
10 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 あじフライ 小骨に気をつけて食べましょう 小袋ソース	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 934kcal 32.3g 23.0g 2.1g じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、こんにゃく、でん粉、絹揚げ(豆乳、でん粉、植物油、大豆)、グリーンピース、おろし生姜、れんこん、めんつゆ(大豆、小麦、さば)、鰻だし(さば)、和風だし、醤油(大豆、小麦)、みりん(米)、菜種油、砂糖 あじ、パン粉、小麦粉、食塩、大豆、豚肉、菜種油、りんご、小麦、大豆	12 ごはん けんちん汁 開拓丼 今日のけんちん汁には生姜が入っていて体が温まりますよ!	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 809kcal 33.0g 18.6g 2.1g 鶏肉、人参、ごぼう、大根、玉葱、豆腐、つきこんにゃく、油揚げ(大豆、菜種油)、おろし生姜、鰻だし(さば)、和風だし、減塩醤油(大豆、小麦、食塩、酢)、めんつゆ(大豆、小麦、さば)、菜種油、塩 豚肉、カット大豆、人参、玉葱、ホールコーン、芽ひじき、おろし生姜、菜種油、味噌(大豆)、醤油(大豆、小麦)、みりん(米)、砂糖、にんにく、料理酒、枝豆	13 スパゲティ トマトのクリームスパゲティ チキンナゲット(2個) 青梅ゼリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 760kcal 30.3g 25.9g 4.4g 人参、玉葱、しめじ、パセリ、ベーコン(豚肉、砂糖、塩、香辛料)、生クリーム(乳)、スキムミルク(乳)、ルウガトーージュ(小麦、乳、豚肉、大豆)、ベシヤメルソース(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)、オートソース(ルータイプ(トマトパウダー、小麦粉、パーム油、食塩、砂糖、トマトペースト、玉ねぎ、にんにく、香辛料、粉末ワイン、粉末米酢、酵母エキス)、こしょう、コンソメ(鶏肉、豚肉)、シユレットチーズ(生乳、塩)、マーガリン(乳、大豆)、鶏肉、パン粉、乾燥おから、砂糖、塩、でん粉、香辛料、小麦粉、クラッカー粉、コンフラワー、米粉、粉末醤油、菜種油、パーム油、大豆、菜種油、砂糖、梅果汁、カラメル、クチナン	14 麦ごはん ポークハヤシライス チョコプリン バレンタインデーは家族や友人など大切な人に愛と感謝を届けるお祭りとして知られています	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 872kcal 26.1g 24.0g 2.9g 豚肉、玉葱、人参、有塩バター(生乳、食塩)、グリーンピース、マッシュルーム、ウスターソース、ハヤシフレーク(小麦、豚肉、バナナ、鶏肉、乳、大豆、りんご)、ハヤシルウ(小麦、アップルソース(リンゴ)、赤ワイン、トマトソース(大豆)、豆乳、砂糖、ココアパウダー、でん粉、大豆		
17 ごはん ポッカポッカピリ辛汁 ふきの炒め煮 カップなっとう	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 827kcal 33.6g 18.3g 2.5g 人参、しめじ、ごぼう、大根、玉葱、長葱、豚肉、さつま芋、干椎茸、味噌(大豆、米)、減塩味噌(大豆、米、食塩、さつま芋)、こんにゃく(米)、鰻だし(しょうゆ、おろし生姜、塩、こしょう、しょうゆ、酒)、豆腐(厚手芋、そうら豆、塩、酵母エキス) しめじ、つきこんにゃく、さつま芋(魚肉(イトヨリ)、スカウツ、でん粉、砂糖、食塩、菜種油)、ふきの煮、ツツパフレック(食塩、たまねぎ、大豆油、食塩、野菜エキス)、醤油(大豆、小麦)、液体かつおの素(かつおエキス、食塩、でん粉、魚肝油、酵母エキス、かつお節エキス、煮干しエキス、酒)、だししょうゆ(しょうゆ、砂糖、食塩、かつお節エキス、かつお節、酵母エキス、昆布魚介エキス、そうだ節、みりん(米)、小麦、大豆、さば)、みりん(米)、菜種油、砂糖 大豆、たれ(しょうゆ、水あめ、食塩、かつおエキス、砂糖、こんぶエキス、みりん、小麦、大豆)、からし(からし、砂糖、酢、食塩、酒、香辛料)	18 コッペパン 餃子スープ 卵巻きウィンナー いちごジャム	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 742kcal 31.3g 24.7g 4.1g 豚肉、ひとくち水餃子(キャベツ、豚肉、鶏肉、豚脂、ねぎ、しょうがペースト、植物油、みりん、酒、小麦粉、ミックスポウ、大豆粉、しょうゆ、食塩、砂糖、ポークエキス、香辛料、でん粉、ごま)、もやし、人参、青梗菜、長葱、おろし生姜、干椎茸、塩ラーメンベース(豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆)、醤油ラーメンベース(鶏肉、豚肉、ごま、小麦、大豆)、中華味噌(鶏肉、豚肉、大豆、牛肉、ゼラチン) 豚肉、鶏肉、豚脂、食塩、砂糖、香辛料、でん粉、植物油、トマトケチャップ、みりん、しょうゆ、かつおエキス、大豆、小麦 水あめ、砂糖、いちご	19 ごはん カツカレー 豚ロースカツ カレーにのせて食べてね! いよかんゼリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 1062kcal 30.7g 31.7g 3.8g 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、生クリーム(乳)、中濃ソース、スキムミルク(乳)、マーガリン(乳、大豆)、アップルソース(リンゴ)、カレーフレーク(小麦)、シテオニオン(大豆)、パモントカレー(小麦、豚肉、乳、大豆、りんご、バナナ)、にんにく 豚肉、でん粉、水あめ、卵、食塩、パン粉、フライミックス粉、小麦粉、植物油、乳、大豆、菜種油 伊予柑、砂糖	20 ラーメン バターコーンラーメン 焼きギョーザ(2個) ジョアストロベリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 670kcal 25.0g 10.9g 3.6g ホールコーン、もやし、長葱、玉葱、人参、豚肉、おろし生姜、なると(魚肉(たら、ひいらぎ)、でん粉(じゃがいも、小麦、タピオカ)、砂糖、食塩、酒)、にんにく、味噌ラーメンベース(みそ、しょうゆ、コーンサラダ、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、コンソメ)、たけのこ、小麦粉、醤油(大豆、小麦)、砂糖、豆板糖、動物油脂、香辛料、酒、大豆、小麦、豚肉、ごま、鶏肉、ゼラチン)、有塩バター(生乳、食塩)、こしょう、清湯スープ(豚骨、鶏骨、香味オイル、塩、かつおエキス、豚足、鶏肉、野菜)、減塩味噌(大豆、米、食塩、さとうきび) キャベツ、豚肉、鶏肉、豚脂、しょうがペースト、にら、みりん、小麦粉、植物油、大豆粉、しょうゆ、水あめ、食塩、調味エキス、香辛料、みりん、デンプン、いちご果汁、脱脂粉乳、砂糖、野菜色素	21 ごはん 冬でも元気が出るお雑煮 もちをのどにつまらせないようによく噛んで食べてね! かわいいの竜田揚げ 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 833kcal 30.2g 17.4g 2.1g 大根、人参、ごぼう、しめじ、豚肉、なると(魚肉(たら、ひいらぎ)、でん粉(じゃがいも、小麦、タピオカ)、砂糖、食塩、酒)、油揚げ(大豆、菜種油)、干椎茸、煮込み餅(もち米粉、でん粉、こんにゃく粉)、煮込み餅(紅)(もち米粉、でん粉、こんにゃく粉、紅麴)、味バツク(いわし、あじ、かつお、さば、昆布、椎茸)、醤油(大豆、小麦)、液体かつおの素(かつおエキス、食塩、でん粉、魚肝油、酵母エキス、かつお節エキス、煮干しエキス、こんぶエキス、酒)、だししょうゆ(しょうゆ、砂糖、食塩、かつお節エキス、かつお節、酵母エキス、昆布魚介エキス、そうだ節、みりん(米)、小麦、大豆、さば)
17日(月)「ポッカポッカピリ辛汁」 若草小6年生が考えた献立です。栄養たっぷり、昆布と豚肉のうまみの相乗効果で美味しくなるように考えました。しょうがとトウバンジャンで、体が温まるから冬にピッタリです。 21日(金)「冬でも元気が出るお雑煮」 清水小の6年生が考えた献立です。冬でも元気が出るように、バランスを考えて栄養たっぷりのおぞう煮にしました。うずまきなるとと紅白のおもちを入れて、色とりどりにしました。 28日(金)「元気もりもりうずら卵入り肉じゃが」 糸井小の6年生が考えた献立です。赤・黄・緑3つの働きの食べ物がそろっています。うずら卵のたんぱく質だけではなく色々な栄養が入っています。ごはんともよく合う味付けになっているので、おいしく食べてください!	25 バーガーパン ハンバーグとチーズをパンにはさんで食べましょう つぶつぶコンソスープ 網焼きハンバーグ シークワサーゼリー スライスチーズ 牛乳は毎日つきますが、20日(内)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> 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。	26 ごはん かきたま汁 セルフチキンライス ごはん混ぜて食べましょう ヨーグルト	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 880kcal 35.7g 31.7g 4.4g クリームコーン缶、ホールコーン、玉葱、パセリ、生クリーム(乳)、牛乳、有塩バター(生乳、食塩)、こしょう、ルウボタージュ(小麦、乳、豚肉、大豆)、コンソクリーム(小麦、乳、牛肉、大豆)、コンソメ(鶏肉、豚肉)、ベーコン(豚肉、砂糖、塩、香辛料) 鶏肉、たまねぎ、パン粉、豚脂、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、食塩、ウスターソース、トウモロコシケチャップ、しょうゆ、砂糖、香辛料、卵、ココア、カラメル、水あめ、清酒、チキンエキス、でん粉、小麦、大豆、乳、りんご 砂糖、シークワサー果汁 ナチュラルチーズ、乳	27 うどん 山菜うどん 野菜かき揚げ 国産さつまいもと栗のタルト	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 857kcal 37.6g 18.4g 3.0g 鶏肉、人参、長葱、卵、干椎茸、たけのこ、種薄餅(魚肉(たら、きんときたい)、でん粉(小麦、タピオカ)、植物油、食塩、みりん、砂糖、卵、大豆)、味バツク(いわし、あじ、かつお、さば、昆布、椎茸)、でん粉、醤油(大豆、小麦)、塩ラーメンベース(食塩、チキンエキス、ビーフエキス、魚介エキス(あさり)、にんにく、しょうが、たまねぎ、香辛料、小麦、乳、大豆、豚肉、ゼラチン、卵) 鶏肉、コンスタチ(とうもろこし)、玉葱、ミックスポウ(大豆)、中濃ソース、醤油(大豆、小麦)、トマトソース(大豆)、トマトケチャップ、菜種油、デミグレンソース(豚脂、小麦粉、ビーフエキス、チキンアイオンパウダー、砂糖)、シテオニオン(人参、トマトパウダー、食塩、カラメル)、ホタテフレーク(小麦、トマトパウダー、かつお、いわし、ゼラチン、セロリ、香辛料、赤ワインパウダー、カラメル、パプリカ、乳、豚肉、大豆)、コンソメ(鶏肉、豚肉)、有塩バター(生乳、食塩) 脱脂粉乳、クリーム、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天	28 麦ごはん 元気もりもりうずら卵入り肉じゃが うずら卵には鉄分、ビタミンB12、葉酸など血液を作る栄養素が多く入っています さば塩焼き 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 914kcal 34.1g 25.8g 2.4g 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、白滝、いんげん、枝豆、うずら卵、めんつゆ(大豆、小麦、さば)、鰻だし(さば)、和風だし、醤油(大豆、小麦)、みりん(米)、菜種油、砂糖 さば、塩		

**回座振替をしていますか?**  
口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。  
詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。  
**☎(0144)57-5881**

**夜間窓口を開設しております**  
**2月は17(月)・25(火)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**  
3日(月) 中華丼 ..... もやし  
13日(木) トマトのクリームスパゲティ ..... しめじ  
17日(月) ポッカポッカピリ辛汁 ..... しめじ  
ふきの炒め煮 ..... しめじ  
18日(火) 餃子スープ ..... もやし  
20日(木) バターコーンラーメン ..... もやし  
21日(金) 冬でも元気が出るお雑煮 ... しめじ  
28日(金) 元気もりもりうずら卵入り肉じゃが ... しめじ