

令和2年



1月 小学校給食予定献立表 A



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、14日(火)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。 トップページ → 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など 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。		14 うどん ごもくうどん もちいりきんちゃく ジョアプレーン あじつきこざかな	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 531kcal・23.4g・7.1g・2.5g 価 中 549kcal・24.9g・7.9g・2.9g 高 565kcal・26.5g・8.5g・3.2g ごぼう・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・ たまご茸・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油 (大豆・小麦・食塩・酢)・みりん(米)・干椎茸・ こんぶだし(米)・鰹だしパック 餅粉・油揚げ・砂糖・醤油・でん粉・醸造食塩・梅酢・ 塩・みりん・大豆・小麦 脱脂粉乳・砂糖・クリーム 片口いわし・砂糖・ごま・醤油(小麦・大豆)	15 むぎごはん スープカレー アセロラゼリー	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 604kcal・22.0g・14.0g・1.9g 価 中 682kcal・25.6g・16.3g・2.3g 高 760kcal・28.7g・18.1g・2.8g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオ ン(大豆)・レトコカレー(小麦粉)・パム油・ 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・有塩バター(生乳・食塩)・パルメザン・にんにく・ チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(バ ンパイ・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	16 こくとうパン クイッティオイ スープ チーズタッカルビ ミックスベリー ヨーグルト	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 545kcal・29.0g・17.3g・2.7g 価 中 630kcal・33.6g・19.5g・3.3g 高 760kcal・39.8g・22.2g・4.0g 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・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・人参・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 ニジャン(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 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・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 ニジャン(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・アローニャ果汁・砂糖・クリーム・全粉乳・ ゼラチン・クチナシ・でん粉	17 ごはん ファイヤーキムチ スープ とりからあげ(2こ) のりつくだに	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 607kcal・21.6g・21.6g・2.1g 価 中 658kcal・23.6g・22.2g・2.2g 高 705kcal・25.3g・23.0g・2.6g 豚肉・豆腐・大根・キャベツ・玉葱・冷凍マイル ドキムチ(白菜・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・ こんぶエキス・パプリカ)・醤油(大豆)・ コンソメ(鶏肉・豚肉)・ジャンタン(塩・牛肉工 キス・豚肉エキス・鶏肉エキス・野菜エキス・動 植物油脂・砂糖・乳・小麦粉・香辛料・大豆・ゼ ラチン・ごま) 鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・ 食塩・香辛料・チキンミートパウダー・パム油・ 菜種油 小麦・大豆
20 ごはん だいこんのそぼろに さばみそに こぼねに氣をつけて食べましょう	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 620kcal・25.7g・20.0g・1.5g 価 中 683kcal・27.9g・21.1g・1.6g 高 743kcal・30.4g・22.4g・1.9g 大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・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 さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	21 スパゲティ ミートスパゲティ アンサンブルエッグ ほっかいどうさん こむぎのクレープ (くりあじ)	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 667kcal・26.6g・24.8g・3.5g 価 中 707kcal・28.6g・26.5g・3.9g 高 744kcal・30.5g・28.4g・4.3g グリーンピース・おろし生姜・玉葱・人参・マッ ジュルム・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・トマトペ ースト・にんにく・生薬・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・ ペーコン・牛乳・砂糖・じゃがいもでん粉・植物油・ 酢・塩・酵母エキス 乳・砂糖・卵・小麦粉・マーガリン・でん粉・植 物油脂・脱脂粉乳・全粉乳・ゼラチン・マロンペ ースト・水あめ・大豆	22 わかめごはん なめこみそしる チキンみそカツ	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 603kcal・25.4g・21.6g・2.4g 価 中 659kcal・27.7g・22.5g・2.7g 高 713kcal・30.1g・23.3g・3.0g わかめご飯の素(わかめ・塩・砂糖・酵母エキス) 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(かたくちいわし) 菜種油・鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・ 米粉・でん粉・香辛料・植物油・大豆	23 コッペパン ニョッキのクリームに どうさんまめと かぼちゃのコロッケ レアチーズ イチゴあじ	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 667kcal・24.0g・28.3g・2.3g 価 中 744kcal・27.2g・30.1g・2.6g 高 863kcal・31.5g・32.8g・3.2g 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)・ ペシャメルソース(乳製油・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)・ごしろう・菜種油 南瓜・砂糖・金時豆・黒豆・手亡豆・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・紅糖・で ん粉	24 ごはん いもだんごじる ぶたにくいり きんぴら	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 533kcal・20.6g・12.9g・1.7g 価 中 602kcal・23.6g・14.2g・1.8g 高 672kcal・26.4g・15.4g・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)
27 むぎごはん きたのちゃんちゃん ちゃんこなべ さけフライ こぼねに氣をつけて食べましょう こぼくろソース	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 616kcal・23.9g・17.0g・1.8g 価 中 672kcal・25.8g・17.4g・2.2g 高 723kcal・27.5g・17.8g・2.4g 里芋・鶏肉・長葱・白菜・えのきたけ・おろし生姜・ 醤油(大豆・小麦)・料理酒・みりん(米)・こんぶ だし(米)・鰹だし(さば)・丸鶏使用ガラスープ (塩・食用油・酵母エキス・エキス(チキン・野 菜(玉ねぎ)・人参・キャベツ))・香辛料 さけ・パン粉・菜種油・バター・ミックス・小麦・ 大豆 りんご・小麦・大豆	28 ラーメン とまこまい カレーラーメン コーンいりいもち ハスカップゼリー	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 690kcal・20.0g・15.3g・2.8g 価 中 707kcal・21.1g・16.1g・3.3g 高 723kcal・22.2g・16.7g・3.7g チャーシュー(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・キャ ベツ・玉葱・豚肉・もやし・パーム油(小麦・ 小麦)・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・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)・カレーラメ ンスープ(しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・ホーク エクス・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	29 ごはん さつまじる ビビンバ ミルクココア	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 594kcal・22.0g・14.5g・1.5g 価 中 673kcal・25.2g・16.1g・1.8g 高 750kcal・28.1g・17.8g・2.3g さつま芋・つきごこんやく・豆腐・ごぼう・大根・ 玉葱・人参・豚肉・塩こうじ(米こうじ)・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 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(カキエキス・ほたてエキス・魚露・砂糖 ・かき・こんぶエキス・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	30 スライスパン ポトフ にくだんご ケチャップあじ(2こ) りんごジャム	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 566kcal・22.4g・21.6g・2.8g 価 中 629kcal・24.8g・23.4g・3.2g 高 733kcal・28.6g・25.8g・3.7g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウ ィンナー(鶏肉・大豆・豚脂・植物油・でん粉)・玉 葱・人参・食塩・香辛料・パセリ・チキンコン ソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・イソングラニュール(牛 肉・鶏肉・小麦・大豆)・ごしろう・白ワイン 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・ 植物油・香辛料・トマトケチャップ・砂糖・醸 造酢・しょうゆ・しょうが・小麦・大豆・ごま・ りんご・パム油・カラメル りんご・砂糖・水あめ	31 ごはん ごまじる いわししょうがに こぼねに氣をつけて食べましょう	栄 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぶん 養 低 603kcal・26.0g・17.5g・1.8g 価 中 670kcal・29.1g・19.0g・2.0g 高 736kcal・31.5g・20.6g・2.4g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきごこんやく・ 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 いわし・砂糖・しょうゆ・水あめ・みりん・魚露・ 粉末しょうが・でん粉・小麦・大豆

夜間窓口を開設しております
1月は**15日(水)・27日(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
15日(水) スープカレー しめじ
28日(火) とまこまいカレーラーメン ... もやし
29日(水) ビビンバ もやし

17日(金)「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。

27日(月)「北のちゃんちゃんちゃんこなべ」
日新小学校の6年生が考えた献立です。冬でも食欲が湧くように、醤油味のちゃんこなべにしました。白菜、長葱、えのきなどの野菜がたくさん入っていて、さらに鶏肉も入っているので栄養満点です。ぜひ、たくさん食べてください。

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、「とまこ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。

とまこ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作ら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「とまこ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、「とまこ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ルフード「カレーラーメン」を味わってください!!

ハスカップゼリー
ハスカップは市内でとれる木の実で、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、とまこ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。