

令和2年



1月 小学校給食予定献立表 B



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、28日(火)は牛乳の代わりに ジョアがつきます。		14 スパゲティ	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 607kcal・26.6g・24.8g・3.5g 中 707kcal・28.6g・26.5g・3.9g 高 744kcal・30.5g・28.4g・4.3g	15 むぎごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 593kcal・22.1g・14.6g・1.5g 中 672kcal・25.3g・16.2g・1.8g 高 749kcal・28.2g・18.0g・2.3g	16 コッペパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 667kcal・24.0g・28.3g・2.3g 中 744kcal・27.2g・30.1g・2.6g 高 863kcal・31.5g・32.8g・3.2g	17 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 620kcal・25.7g・20.0g・1.5g 中 683kcal・27.9g・21.1g・1.6g 高 743kcal・30.4g・22.4g・1.9g
○この日に、スプーンがつきます。		ミートスパゲティ アンサンブルエッグ	グリーンピース・おろし生姜・玉葱・人参・マッシュ ルーム・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・生姜・チキンエキス・香辛料・ オニオンパウダー・大豆)	さつまじる ビビンバ ミルクココア	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・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・魚油・砂糖 ・かき・こんぶエキス・酵母エキス・水あめ・食塩 ・酒精・でんぷん) 砂糖・ココアパウダー・食塩・大豆	ニョッキのクリームに どうさんめと かぼちゃのコロッケ レアチーズ イチゴあじ	ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でんぷん・卵・ 食塩・上新粉)・人参・玉葱・ほうれん草・ホール コン・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ 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)・ 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 んぷん	だいこんのそぼろに さばみそに	大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でんぷん・ 鶏卵揚げ(豆乳・でんぷん・植物油)・中濃(大豆)・いん げん・おろし生姜・れんごん・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
○都合により献立が変わることもあります。		ほっかいどうさん こむぎのクレープ (くりあじ)	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・じゃがいもでんぷん・植物油 ・酢・塩・酵母エキス 乳・砂糖・卵・小麦粉・マーガリン・でんぷん・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		エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 690kcal・20.0g・15.3g・2.8g 中 707kcal・21.1g・16.1g・3.3g 高 723kcal・22.2g・16.7g・3.7g		エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 605kcal・26.1g・17.5g・2.3g 中 672kcal・29.2g・19.0g・2.6g 高 738kcal・31.6g・20.6g・3.1g		エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 617kcal・23.8g・16.9g・1.8g 中 673kcal・25.7g・17.3g・2.2g 高 724kcal・27.4g・17.6g・2.4g
○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									
食材のコナ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。									

20 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 533kcal・20.6g・12.9g・1.7g 中 602kcal・23.6g・14.2g・1.8g 高 672kcal・26.4g・15.4g・2.3g	21 ラーメン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 690kcal・20.0g・15.3g・2.8g 中 707kcal・21.1g・16.1g・3.3g 高 723kcal・22.2g・16.7g・3.7g	22 わかめごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 605kcal・26.1g・17.5g・2.3g 中 672kcal・29.2g・19.0g・2.6g 高 738kcal・31.6g・20.6g・3.1g	23 スライスパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 566kcal・22.4g・21.6g・2.8g 中 629kcal・24.8g・23.4g・3.2g 高 733kcal・28.6g・25.8g・3.7g	24 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 617kcal・23.8g・16.9g・1.8g 中 673kcal・25.7g・17.3g・2.2g 高 724kcal・27.4g・17.6g・2.4g
いもだんごじる ぶたにくいり きんぴら	人参・いも団子(じゃがいも・でんぷん(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)	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	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・バーモントカレー(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)・カレーペース ト(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・でんぷん(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	わかめごはん ごまじる いわししょうがに こぼねに気をつけて食べましょう	わかめご飯の煮(わかめ・塩・砂糖・酵母エキス) 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 いわし・砂糖・しょうゆ・水あめ・みりん・魚 油・粉末しょうが・でんぷん・小麦・大豆	ポトフ にくだんご ケチャップあじ(2こ) りんごジャム	じゃがいも・人参・キャベツ・玉葱・カットウ イン(鶏肉・大豆・豚脂・植物油)・でんぷん・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)・フィッシュソール(牛 肉・鶏肉・小麦)・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でんぷん・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・バーム油・カラメル りんご・砂糖・水あめ	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・食用油脂・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	きたのちゃんちゃん ちゃんこなべ さけフライ こぼねに気をつけて食べましょう こぶくろソース
27 むぎごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 604kcal・22.0g・14.6g・1.9g 中 682kcal・25.6g・16.3g・2.3g 高 760kcal・28.7g・18.1g・2.8g	28 うどん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 531kcal・23.4g・7.1g・2.5g 中 549kcal・24.9g・7.9g・2.9g 高 565kcal・26.9g・8.5g・3.2g	29 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 607kcal・21.6g・11.6g・2.1g 中 658kcal・23.6g・12.2g・2.2g 高 705kcal・25.3g・13.0g・2.6g	30 こくとうパン	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 545kcal・29.0g・17.3g・2.7g 中 630kcal・33.6g・19.5g・3.3g 高 760kcal・39.8g・22.2g・4.0g	31 ごはん	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 601kcal・25.3g・21.6g・1.9g 中 657kcal・27.6g・22.5g・2.1g 高 711kcal・30.0g・23.3g・2.3g
スープカレー アセロラゼリー	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオ ニオン(大豆)・レトロカレー(甘口(小麦粉)・バーム油 ・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ・生姜 ・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)・パプリカ・にんに く・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆)・チャツネ(バ イヤ・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	ごもくうどん もちいりきんちやく ジョアプレーン あじつきござかな	ごぼう・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・ たもぎ茸・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・でんぷん・鰹エキス・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)	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 油・こんぶエキス・パプリカ・醤油(大豆)・小麦)・ コンソメ(鶏肉・豚肉)・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 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・でんぷん・しょうゆ・砂糖・大豆油 ・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・バーム油 ・菜種油 小麦・大豆	クイッティおい りスープ チーズタッカルビ ミックスベリー ヨーグルト	干椎茸・クイッティ(米・じゃが芋でんぷん)・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・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 チュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油 ・食塩・米類・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・でんぷん	なめこみそじる 煮干して出汁をとっています。 チキンみそカツ	豆腐・つば・油揚げ・なめこ・人参・味噌(大豆)・米)・ 減塩味噌(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・食用油脂・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) 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	

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

15日(水) ビビンバ もやし
21日(火) とまこまいカレーラーメン ... もやし
27日(月) スープカレー しめじ

24日(金)「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。

29日(水)「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。

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)」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。