



# 2月 小学校給食予定献立表



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	栄養価 低 557kcal 24.8g 14.9g 2.1g 中 629kcal 26.7g 16.5g 2.1g 高 700kcal 28.4g 17.9g 2.6g	4 ラーメン	栄養価 低 718kcal 25.3g 20.8g 3.0g 中 739kcal 26.7g 21.8g 3.4g 高 760kcal 28.0g 22.5g 3.8g	5 ごはん	栄養価 低 581kcal 25.8g 15.7g 1.4g 中 643kcal 28.1g 16.4g 1.6g 高 700kcal 30.9g 17.3g 1.8g	6 スライスパン	栄養価 低 532kcal 22.3g 20.4g 2.6g 中 590kcal 24.9g 21.6g 3.1g 高 689kcal 29.2g 23.6g 3.8g	7 ごはん	栄養価 低 648kcal 21.3g 21.7g 2.1g 中 708kcal 23.6g 22.8g 2.3g 高 769kcal 26.1g 23.8g 2.8g
よしのじる ぶたにくのしょうがいため こくとうふくまめ 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	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)・味パック(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・魚醤・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・大豆)・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば	バターコーン ラーメン やきぎョーザ(2こ) アップルパイ	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・山菜ミックス(わかび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・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・大豆)・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば	ポッカポッカ ピリからじる かれのいたつたあげ こほねに氣をつけて食べましょう	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・さとうきび)・こんぶだし(米)・鰹だしパック・おろし生姜・塩こしょう(米こうじ)・食塩・酒類)・豆板醤(唐辛子・そら豆・塩・酵母エキス)	ぎょうざスープ たまごまき ウィンナー いちごジャム	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・ミックス粉・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・ゼラチン)・ごま油(鶏肉・豚肉・大豆・ゼラチン)・卵・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	白菜・もやし・でん粉・枝豆・おろし生姜・玉葱・人参・豚肉・いか・ペーパー・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・動物植物油(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)	
10 ごはん	栄養価 低 578kcal 24.2g 14.0g 2.1g 中 641kcal 26.2g 14.7g 2.4g 高 702kcal 27.9g 15.3g 2.6g	12 ごはん	栄養価 低 666kcal 25.2g 22.7g 1.4g 中 738kcal 27.6g 23.8g 1.6g 高 806kcal 30.0g 24.9g 1.9g	13 スライスパン	栄養価 低 499kcal 24.0g 19.6g 2.1g 中 577kcal 26.8g 21.9g 2.6g 高 692kcal 33.9g 24.7g 3.2g	14 むぎごはん	栄養価 低 768kcal 24.3g 27.6g 2.3g 中 843kcal 26.4g 29.7g 2.9g 高 919kcal 28.4g 31.6g 3.2g		
ふゆでもげんきが できるおぞうに もちをのどにつまらせない ようによく噛んで食べてね!	大根・人参・ごぼう・しめじ・豚肉・なると(魚肉(たら・ひらぎ)・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(白)もち米・でん粉・こんにゃく粉・煮込み餅(赤)もち米・でん粉・こんにゃく粉・紅豆・味パック(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・魚醤・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・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば)	じゃがいものそばろに さんまかつおぶしに かつおの風味をきかせ うす味に仕上げたお魚です こほねに氣をつけて食べましょう	じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにゃく・でん粉・縮み揚げ(豆腐)・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)・鰹だし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	はくさいと にくだんごスープ きのこいり とりにくのトマトに チョコクリーム	人参・白菜・ピーマン(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)・にくだんごペースト・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(あじり))・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・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)・ソテーオニオン(大豆)・パネートカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・にんにく			
17 ごはん	栄養価 低 588kcal 23.1g 17.2g 2.1g 中 651kcal 25.1g 18.4g 2.5g 高 713kcal 27.2g 19.5g 3.0g	18 スパゲティ	栄養価 低 642kcal 25.7g 21.2g 3.5g 中 683kcal 27.2g 23.2g 3.9g 高 719kcal 28.7g 24.9g 4.1g	19 ごはん	栄養価 低 538kcal 22.8g 14.2g 1.4g 中 612kcal 26.8g 15.9g 1.6g 高 682kcal 29.9g 17.4g 2.1g	20 コッパン	栄養価 低 545kcal 22.3g 22.2g 2.4g 中 606kcal 24.8g 23.5g 2.8g 高 704kcal 29.1g 25.4g 3.3g		
おでん(しょうゆあじ) わふうきんぴらつつみ はいがふりかけ	鶏肉・人参・ごぼう・ミニがんと(大豆粉)・植物油(乳)・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)・鰹だし(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	トマトのクリーム スパゲティ チキンナゲット (2こ) あおうめゼリー	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)・ルウポスター(小麦)・小麦・乳・大豆)・ベトナムソース(乳製品)・植物油(小麦粉・みりん(小麦)・砂糖・食塩・酵母エキス(大豆)・オニオンパウダー)・ホタテエキス(パウダー)・大豆)・トマトソース(トマト)・トマトパウダー・小麦粉・バーム油・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)・ジュレドチーズ(生乳・塩)・マーガリン(乳)・大豆	けんちんじる 今日けんちん汁には生姜が入っていて体が温まりますよ! かいたくどん	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・鰹だし(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	ちゅうかスープ キャベツメンチカツ メープルジャム メープルシュガーはサトウ カエデの樹液から作られています	豚肉・人参・白菜・もやし・たけのこ・干椎茸・春雨(甘藷でん粉)・馬鈴薯でん粉)・なると(魚肉(たら・ひらぎ)・でん粉(じゃがいも・小麦・タピオカ)・砂糖・食塩・酒)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・料理酒・肉味噌(豚肉・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご)・卵)・こしょう		
5日(木)「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 で、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。 10日(月)「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。 21日(木)「元気もりもりうずら入り肉じゃが」 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あるように、うずら 卵のたんぱく質だけではなく色々な栄養が入っ ているので、おいしく食べてください!	鶏肉・たまねぎ・ごぼう・豆腐・鶏皮・しょうゆ・にんにく・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・酵母エキス・ごま・香辛料・でん粉・大豆 ごま・米・大豆・小麦	鶏肉・人参・長葱・人参・玉葱・なると(魚肉(たら・ひらぎ)・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・山菜ミックス(わかび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・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・大豆)・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば	鶏肉・人参・長葱・人参・玉葱・なると(魚肉(たら・ひらぎ)・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・山菜ミックス(わかび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・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・大豆)・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば	鶏肉・人参・玉葱・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)・パインアップル・砂糖	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・ルウポスター(小麦)・小麦・乳・大豆)・コンクリュー(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・トマトケチャップ・しょうが・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・シークワーサー果汁 ナチュラルソーダ・乳			
25 うどん	栄養価 低 510kcal 20.5g 7.4g 2.3g 中 525kcal 22.4g 8.0g 2.4g 高 542kcal 23.9g 8.5g 2.7g	26 ごはん	栄養価 低 586kcal 18.3g 16.5g 2.0g 中 662kcal 20.7g 18.6g 2.3g 高 738kcal 23.0g 20.7g 2.8g	27 バーガーパン	栄養価 低 645kcal 27.1g 25.9g 3.3g 中 719kcal 29.8g 27.8g 3.7g 高 835kcal 34.0g 30.7g 4.4g	28 むぎごはん	栄養価 低 598kcal 27.1g 15.1g 2.1g 中 665kcal 30.9g 16.4g 2.4g 高 733kcal 34.4g 17.6g 2.8g		
さんさいうどん えびしゅうまい (2こ) ジョアストロベリー	鶏肉・長葱・人参・玉葱・なると(魚肉(たら・ひらぎ)・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・山菜ミックス(わかび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・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・大豆)・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば	ポークハヤシライス スライスパン	鶏肉・人参・玉葱・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)・パインアップル・砂糖	ハンバーグとチーズをパンに はさんで食べましょう つぶつぶコーンスープ あみやきハンバーグ シークワーサーゼリー スライスチーズ	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・トマトケチャップ・しょうが・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・シークワーサー果汁 ナチュラルソーダ・乳	鶏肉・人参・長葱・卵・干椎茸・たけのこ・梅干(魚肉(たら・さき)・きん)・でん粉(小麦・タピオカ)・植物油(食塩・みりん)・砂糖・卵(大豆)・味パック(いわし・あじ・かつお・さば)・豚肉・椎茸)・めんつゆ(大豆・小麦)・塩ラーメンベース(鶏肉・豚肉)・チキンエキス・ビーフエキス・魚介エキス(あじり)・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			
夜間窓口を開設しております 2月は17日(月)・25日(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。	○牛乳は毎日つきますが、25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。 <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。	回数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	とまごまいさん しよざい しよざ 苫小牧産の食材を使用しています 4日(火) バターコーンラーメン …… もやし 5日(水) ポッカポッカピリからじる …… しめじ 6日(木) ぎょうざスープ …… もやし 7日(金) ちゅうかどん …… もやし 10日(月) ふゆでもげんきがでるおぞうに …… しめじ 13日(木) きのこいりとりにくのトマトに …… しめじ 18日(火) トマトのクリームスパゲティ …… しめじ 20日(木) ちゅうかスープ …… もやし 21日(金) げんきもりもりうずらたまごいりにくじゃが …… しめじ						