令和３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

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 14 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。

月

献立名	材料名
18 ごはん こうやどうふみそしる あきさけフライ 北海道産の秋鮭です！小骨に気を付けて食べましょう。 こぶくろソース	細切り高野豆腐（大豆）・キャベツ・人参・玉葱・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・しめじ・味噌（大豆・米）・合わせだし（さば）・和風だし 秋鮭・パン粉・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・大豆・食塩・でんぷん・小麦粉・菜種油 砂糖・黒砂糖・りんごピューレ・トマトジュース・玉葱・人参・とうもろこしでんぷん・食塩・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料・大豆
25 むぎごはん ほっきカレー 苫小牧産のほっき貝です！ アセロラゼリー	ほっきがい・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン（大豆）・パーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・カレーフレーク（小麦）・スキムミルク（乳）・中濃ソース・アップルソース（リンゴ）・マーガリン（植物油脂・塩・脱脂粉乳・大豆）・生クリーム（乳）・にんにく 砂糖・水あめ・アセロラ濃縮果汁・レモン濃縮果汁・寒天・紅麹

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	574kcal	21.6g	17.1g	1.7g
中	625kcal	23.2g	17.9g	2.1g
高	674kcal	24.7g	18.7g	2.4g
低	600kcal	16.4g	15.6g	2.1g
中	676kcal	18.1g	17.5g	2.7g
高	751kcal	19.9g	19.5g	3.0g

火

献立名	材料名
12 ラーメン みそラーメン たこdeたこやき こざかなアーモンド	玉葱・人参・もやし・豚肉・なると巻（魚肉（たら・いとよりだい・たちうお）・でん粉（じゃがいも・タピオカ）・砂糖・食塩・みりん）・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・こしょう・味噌ラーメンベース（豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン）・清湯スープ（豚肉・鶏肉）・減塩味噌（大豆・米）・菜種油 かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油（大豆・菜種）・ねぎ・生姜酢漬・砂糖・食塩・菜種油 アーモンド・かたくちいわし・三温糖・水あめ・ごま
19 うどん さんさいうどん コーンのつまみあげ（2こ） ストロベリーヨーグルト	鶏肉・長葱・人参・玉葱・なると巻（魚肉（たら・いとよりだい・たちうお）・でん粉（じゃがいも・タピオカ）・砂糖・食塩・みりん）・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・干椎茸・山栄ミックス（わらび・ぜんまい・細竹・えのき茸）・そばつゆ（大豆・小麦・米・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・そうだ節・みりん（米）・小麦・大豆・さば） とうもろこし・魚肉すり身（タラ）・玉ねぎ・植物油脂（大豆・菜種）・卵・でん粉・食塩・醸造酢・砂糖・香辛料・小麦 脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天・野菜色素
26 スパゲティ トマトのクリームスパゲティ チキンピカタ	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）・有塩バター（乳）・スキムミルク（乳）・こしょう・ルウボタージュ（小麦・乳・豚肉・大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・ベシャメルソース（乳・小麦・ほたて・大豆）・トマ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・ミックススパイス・粉末ワイン・粉末米酢・酵母エキス）・シュレッドチーズ（生乳・塩） 鶏肉・パン粉・でん粉・砂糖・チキンエキス調味料・塩・醤油・植物油脂・香辛料・卵・水あめ・小麦粉・米粉・チーズ・パセリ・パーム油・乳・大豆・豚肉・ゼラチン

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	643kcal	28.7g	15.3g	2.8g
中	661kcal	30.7g	15.9g	3.4g
高	678kcal	32.3g	16.4g	3.7g
低	617kcal	26.5g	21.9g	3.8g
中	658kcal	28.0g	23.9g	4.2g
高	694kcal	29.5g	25.7g	4.4g

水

献立名	材料名
13 ごはん けんちんじる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・つきこんにゃく・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・おろし生姜・合わせだし（さば）・和風だし・減塩醤油（大豆・小麦）・そばつゆ（大豆・小麦・米・さば）・菜種油・塩 さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆
20 ごはん おぞうに ゆっくりと、よく噛んでたべてね イワシのにつけうめふうみ 小骨に気をつけて食べましょう	大根・人参・ごぼう・しめじ・豚肉・つと（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩）・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・干椎茸・煮込み餅（白）・（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・紅麹）・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・そうだ節・みりん（米）・小麦・大豆・さば） いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削り節・砂糖・しょうゆ（小麦・大豆）・梅酢・みりん・こんぶだし・紅麹
27 ごはん じゃがいものそぼろに ホタテフライ（2こ） 北海道産のホタテです！ こぶくろソース	じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにゃく・でん粉・絹厚揚げ（豆乳・でん粉・植物油脂・大豆・砂糖）・グリンピース・おろし生姜・れんこん・そばつゆ（大豆・小麦・米・さば）・合わせだし（さば）・和風だし・醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・菜種油・砂糖 ほたて・小麦粉・上白糖・パン粉・食塩・大豆・小麦・菜種油・ベーキングパウダー 砂糖・黒砂糖・りんごピューレ・トマトジュース・玉葱・人参・とうもろこしでんぷん・食塩・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料・大豆

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	574kcal	24.8g	13.4g	1.9g
中	637kcal	26.8g	14.1g	2.2g
高	698kcal	28.6g	14.7g	2.4g
低	635kcal	20.1g	16.8g	1.3g
中	705kcal	22.5g	17.9g	1.5g
高	773kcal	24.9g	19.0g	1.8g

木

献立名	材料名
14 バーガーパン ホタテのクラムチャウダー 普段はあさりを使用していますが、今回はホタテを使用したアレンジメニューになっています！ あみやきハンバーグ シークヮーサーゼリー	ベビーホタテ・じゃが芋・玉葱・人参・牛乳・生クリーム（乳）・スキムミルク（乳）・菜種油・こしょう・チキンコンソメ（乳・鶏肉・大豆・小麦）・ベシャメルソース（乳・小麦・ほたて・大豆）・ホールコーン・シュレッドチーズ（生乳・塩）・白ワイン 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・シークヮーサー果汁
21 スライスパン マカロニいりトマトスープ チキンカツ チョコクリーム	じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・パセリ・にんにく・塩・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・ダイストマト・ホイールマカロニ（小麦）・カットウィンナー（豚肉・塩・香辛料・砂糖）・白ワイン 鶏肉・植物油脂・小麦粉・パン粉・フライミックス粉・食塩・香辛料・でん粉・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
28 コッペパン コンソメスープ きのこいりとりにくのトマトに みかんゼリー ブルーベリージャム	じゃが芋・人参・ほうれん草・玉葱・こしょう・チキンコンソメ（乳・鶏肉・大豆・小麦）・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・カットウィンナー（豚肉・塩・香辛料・砂糖）・白ワイン 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・いんげん・にんにく・トマトソース（大豆）・トマ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・ミックススパイス・粉末ワイン・粉末米酢・酵母エキス）・有塩バター（乳） みかん果汁・砂糖・水あめ ブルーベリー・砂糖

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	552kcal	20.9g	23.4g	2.3g
中	610kcal	23.2g	25.0g	2.6g
高	713kcal	26.8g	27.1g	3.1g
低	541kcal	23.5g	17.3g	2.4g
中	624kcal	27.8g	19.8g	2.9g
高	746kcal	33.6g	22.8g	3.5g

金

献立名	材料名
15 ごはん よしのじる プルコギ 前回は牛肉を使用しましたが、今回は豚肉を使用しています！	鶏肉・人参・ごぼう・長葱・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・焼ちくわ（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・そうだ節・みりん（米）・小麦・大豆・さば） 豚肉・玉葱・人参・にら・醤油（大豆・小麦）・砂糖・にんにく・ごま油（ごま）・料理酒・コチュジャン（味噌（大豆）・砂糖・唐辛子・植物油脂・食塩・米麹・酒）・アップルソース（リンゴ）・菜種油・白砂りごま
22 ごはん はるさめスープ セルフチキンライス さつまいもとくりのタルト	人参・青梗菜・長葱・全卵・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩）・春雨（緑豆）・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・白砂りごま・こしょう 鶏肉・コーンスターチ（とうもろこし）・玉葱・ミックスベジタブル（にんじん・とうもろこし・えんどう豆）・マッシュルーム・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・デミグラスソース（玉葱・トマトペースト・人参・チキンエキス・フォンドヴォー・牛肉・トマトケチャップ・牛脂・砂糖・ウスターソース・ビーフエキス・酵母エキスパウダー・塩・セロリ・香辛料・でん粉・カラメル・大豆・小麦）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・有塩バター（乳） さつまいもペースト・豆乳・砂糖・くり・ショートニング・米粉・コーンフラワー・でん粉・植物油・食用油脂・大豆
29 むぎごはん タラつみれじる かぼちゃひきにくフライ	野菜入り鱈ボール（たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油脂・醤油・塩・酒・砂糖・乾燥ほうれん草・でん粉・小麦・大豆）・玉葱・人参・長葱・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・ごぼう・大根・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・味噌（大豆・米）・減塩味噌（大豆・米）・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）・味パック（いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸） かぼちゃ・豚肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油脂・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

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	615kcal	21.5g	17.2g	2.2g
中	682kcal	24.7g	18.5g	2.6g
高	747kcal	27.5g	19.5g	3.1g
低	621kcal	18.4g	20.4g	1.8g
中	672kcal	20.3g	21.0g	2.0g
高	722kcal	22.0g	21.6g	2.3g

1月24日～30日は 全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県にある小学校で、貧しい家庭の子供たちに昼食を提供したことが発祥とされています。

その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、戦争の影響で食糧が不足し、実施できなくなってしまいました。戦後、子供たちの栄養状態を改善しようとアメリカの支援団体から贈られた物資で給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、１か月後の１月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

苫小牧産ほっき貝使用のほっきカレーを提供します！

全国学校給食週間にちなんで、地元の味を大切にしてほしいという思いから、今年もほっきカレーを提供します。学校給食へのほっき貝の提供は、苫小牧漁協組合とマルゼン食品のみなさんが協力してくれました。

ほっき貝は、タウリンや、カリウム、マグネシウム、鉄といったミネラル成分が豊富です。苫小牧市はほっき貝の漁獲量約800トンと19年連続日本一位です。「苫小牧市の貝」にも制定されています。

北海道でとれた秋鮭・ホタテを提供していただきました

Gift

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、使われなくなった食材を食べて応援するため、給食へ無償で道産の秋鮭とホタテを提供していただくことになりました。今月は18日に秋鮭フライとして秋鮭、27日はホタテフライとしてホタテを提供します。感謝の気持ちを込めて残さずいただきましょう！

! 小骨に気を付けて食べましょう

魚には背骨や肋骨のほかにひれを支えるための骨などが沢山あります。給食では、大きな骨は極力取り除いたり、煮魚は圧力をかけてやわらかくして食べやすくしてから提供していますが、小骨が残ってしまうことがあります。骨が見えにくいフライは特に注意！ゆっくり、よく噛んで食べることで上手によけて食べることができます。ケガをしないように気を付けて食べましょう。

苫小牧産の食材を使用しています

12日(火)	みそラーメン ……	もやし
18日(月)	こうやどうふみそしる ……	しめじ
20日(水)	おぞうに ……	しめじ
21日(木)	マカロニいりトマトスープ …	しめじ
25日(月)	ほっきカレー ……	ほっき
26日(火)	トマトのクリームスパゲティ …	しめじ
28日(木)	きのこいりとりにくのトマトに …	しめじ

夜間窓口を開設しております

1月は15(金)日・25(月)日です

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

口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。