



1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
○牛乳は毎日つきます。 ○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。		12 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 643kcal・28.7g・15.3g・2.8g 中 661kcal・30.7g・15.9g・3.4g 高 678kcal・32.9g・16.4g・3.7g 鶏肉・人参・玉葱・なると巻(魚肉(たら・いとりだいい・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・山菜ミックス(わらび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・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・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(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・野菜色料	13 ごはん じゃがいものそばろに 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 635kcal・20.1g・16.8g・1.3g 中 705kcal・22.5g・17.9g・1.5g 高 773kcal・24.9g・19.0g・1.8g じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにやく・でん粉・絹厚揚げ(豆乳・でん粉・植物油)・大豆・砂糖・グリンドー・おろし生姜・りんご・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・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	14 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 541kcal・23.5g・17.3g・2.4g 中 624kcal・27.8g・19.8g・2.9g 高 746kcal・33.6g・22.8g・3.5g 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)・フライヨングラニューール(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・ミックスマックス・酒)・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	15 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・24.0g・18.1g・1.7g 中 626kcal・25.8g・18.9g・1.9g 高 677kcal・27.3g・19.3g・2.1g 鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・つきこんにやく・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・そば)・菜種油・塩 さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆
18 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 615kcal・21.5g・17.2g・2.2g 中 682kcal・24.7g・18.5g・2.6g 高 747kcal・27.5g・19.5g・3.1g 人参・青梗菜・長葱・全卵・焼くわ(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)・白炒りごま・こしょう 鶏肉・コンスターチ(とうもろこし)・玉葱・ミックスマックス(にんじん・とうもろこし・えんどう豆)・マッシュルーム(乾燥)・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・生脂・砂糖・ウスターソース・ピープエキス・酵母エキス・パスタ・塩・セロリ・香辛料・でん粉)・キャラメル・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・シヨトニング・米粉・コーンフラワー・でん粉・植物油・食用油脂・大豆	19 スパゲティ トマトのクリームスパゲティ チキンピカタ	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 617kcal・26.5g・21.9g・3.8g 中 658kcal・28.0g・23.9g・4.2g 高 694kcal・29.5g・25.7g・4.4g 人参・玉葱・しめじ・パセリ・ペーコン(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・ルウポスタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(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・ミックスマックス・酒)・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(大豆)・香辛料・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	20 ごはん たらつみれじる かぼちゃひきにくフライ	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 622kcal・18.3g・20.3g・1.8g 中 673kcal・20.2g・20.9g・2.0g 高 723kcal・21.9g・21.4g・2.3g 野菜入り糖ホール(たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油)・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)・粉末小麦粉(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(大豆)・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	21 バーガーパン ホタテのクラムチャウダー 普段はあま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 シークワサーゼリー	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 584kcal・27.6g・20.3g・2.5g 中 660kcal・31.5g・22.1g・3.0g 高 778kcal・36.7g・24.9g・3.5g ペビーホタテ・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)・ペシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・ホールコン・シュレッドチーズ(生乳・塩) 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・キャラメル・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	22 ごはん こうやどうふみそじる あきさけフライ 北海道産の秋鮭です!小骨に気をつけて食べましょう。 こぶくろソース	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・21.6g・17.1g・1.7g 中 625kcal・23.2g・17.9g・2.1g 高 674kcal・24.7g・18.7g・2.4g 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 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!	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 558kcal・23.0g・14.4g・1.8g 中 638kcal・26.8g・16.1g・2.3g 高 715kcal・30.2g・17.8g・2.6g 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・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)・食塩・米麹・酒・アップルソース(リンゴ)・菜種油・白炒りごま	26 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 636kcal・26.0g・17.9g・2.8g 中 657kcal・27.4g・18.7g・3.1g 高 675kcal・28.9g・19.7g・3.4g 玉葱・人参・もやし・豚肉・なると巻(魚肉(たら・いとりだいい・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・生薬酢漬・砂糖・食塩・菜種油 アーモンド・かたくりいわし・三温糖・水あめ・ごま	27 ごはん おぞうに ゆっくりと、よく噛んでたべね イワシのつけうめふうみ 小骨に気をつけて食べましょう	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 574kcal・24.8g・13.4g・1.9g 中 637kcal・26.8g・14.1g・2.2g 高 698kcal・28.6g・14.7g・2.4g 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・こんにやく粉)・煮込み餅(紅)・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・こんにやく・紅麹	28 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 552kcal・20.9g・23.4g・2.3g 中 610kcal・23.2g・25.0g・2.6g 高 713kcal・26.8g・27.1g・3.1g じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・パセリ・にんにく・塩・パイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ダイズトマト・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(大豆)・小麦粉・パン粉・フライミックスマックス・香辛料・でん粉・大豆・菜種油 水あめ・砂糖・シヨトニング・ココアケーキ・小麦粉・脱脂粉乳・食塩	29 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	エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 600kcal・16.4g・15.6g・2.1g 中 676kcal・18.1g・17.5g・2.7g 高 751kcal・19.9g・19.5g・3.0g ほっき貝・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・パモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・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)・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

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、地元の色を大切にしたいという思いから、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

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22日に秋鮭フライとして秋鮭、13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す!

小骨に気をつけて食べましょう

魚には背骨や肋骨のほかには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、小骨が残ってしまふことがあります。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つけて食べましょう。

苫小牧産の食材を使用しています

14日(木) きのこいりとりにくのトマトに … しめじ
19日(火) トマトのクリームスパゲティ … しめじ
22日(金) こうやどうふみそじる … しめじ
26日(火) みそラーメン … もやし
27日(水) おぞうに … しめじ
28日(木) マカロニいりトマトスープ … しめじ
29日(金) ほっきカレー … ほっき

夜間窓口を開設しております

1月は15日・25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 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。