

令和3年



1月 中学校給食予定献立表



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。 ○ 12 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		12 コップパン コンソメスープ きのこ入り鶏肉のトマト煮 みかんゼリー ブルーベリージャム	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 810kcal・36.5g・24.5g・3.9g じゃが芋・人参・ほうれん草・玉葱・こしょう・チキンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨン・グルタミン酸(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)・トマトソースルーイブ(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・ミックスペイス・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	13 ごはん お雑煮 いわしの煮付け梅風味 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 818kcal・30.9g・15.4g・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)・きざみ揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・煮込み餅(白)・もち米粉・苺・こんにやく(粉)・煮込み餅(紅)・もち米粉・でん粉・こんにやく(粉)・紅麹・味バック(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	14 ラーメン 味噌ラーメン とりからあげ(2個) サクサクチーズ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 843kcal・36.7g・30.1g・4.3g 玉葱・人参・もやし・豚肉・なると巻(魚肉(たら・いとよりだい・たちつお)・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・めんペイス(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 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・パーム油・菜種油 生乳・食塩	15 ごはん さつま汁 秋鮭フライ 北海道産の秋鮭です！小骨に気をつけて食べましょう。 小袋ソース	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 857kcal・28.4g・18.9g・1.8g さつま芋・つきごんにやく・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩・ごぼう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油 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・米粉・香辛料・大豆
18 ごはん 鱈つみれ汁 チキンとポークのおろしバーグ 味のり	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 798kcal・30.4g・19.1g・2.7g 野菜入りの糖ボール(たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油・醤油・塩・酒・砂糖・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)・味バック(いわし・あじ・かつお)・さば・昆布・椎茸 鶏肉・豚肉・たまねぎ・しょうが・豚脂・でん粉・米粉・ドロマイド・酵母エキス・トマトペースト・ポークエキス・砂糖・食塩・マスタード・パン酵母・香辛料・しょうゆ・おろしだいこん・みりん・水あめ・オニオンエキス・大豆・カラメル・小麦	19 スライスパン マカロニ入りトマトスープ チキンカツ チョコクリーム	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 846kcal・31.6g・34.6g・3.6g 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・グルタミン酸(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ダイストマト・ホールマカロニ(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・小麦粉・パン粉・フライミックス粉・塩・香辛料・でんぷん・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	20 ごはん 春雨スープ セルフチキンライス さつまいもと栗のタルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 869kcal・30.4g・20.4g・3.3g 人参・青梗菜・長葱・全部・焼くわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん)・酒・春雨(緑豆)・塩ラーメンペースト(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・白切りごま・こしょう 鶏肉・コーンスターチ(とうもろこし)・玉葱・ミックスペイス(にんにく・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・フォンデュ・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)・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	21 うどん 山菜うどん コーンのつまみ揚げ(2個) ヨーグルト	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 721kcal・33.1g・18.0g・3.9g 鶏肉・長葱・人参・玉葱・なると巻(魚肉(たら・いとよりだい・たちつお)・でん粉(じゃがいも・タピオカ)・砂糖・食塩・みりん)・きざみ揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・山菜ミックスマ(わらび・ぜんまい・細竹・えのき巻)・そば(大豆)・小麦・米・さば・味バック(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(たら)・玉ねぎ・植物油(大豆・菜種油)・卵・でん粉・食塩・醸造酢・砂糖・香辛料・小麦 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	22 ごはん けんちん汁 さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう カップなっとう	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 828kcal・32.5g・21.5g・2.4g 鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・つきごんにやく・きざみ揚げ(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(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 大豆・たれ(水あめ・醤油・塩・かつおエキス・砂糖・昆布エキス・みりん・大豆)・小麦(からし(からし・砂糖・酢・酒・塩・香辛料)
25 麦ごはん おでん(しょうゆ味) ホタテフライ(2個) 北海道産のホタテです！ 小袋ソース	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 845kcal・25.9g・20.9g・2.2g 大根・人参・こんにやく・キャロットミソ(大豆)・植物油・人参・上新粉・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(ホック)・たまねぎ・鶏肉・でん粉・人参・大豆)・ごぼう・ラード・生姜・砂糖・小麦・乳・豚肉・ゼラチン・牛肉・塩・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆)・小麦)・減塩醤油(大豆)・みりん(米)・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・米粉・香辛料・大豆	26 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！ 網焼きハンバーグ 豆乳プリン スライスチーズ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 938kcal・43.1g・35.8g・4.2g ベーロホタテ・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 豆乳・水あめ・ショートニング・砂糖・塩・でん粉・大豆・カラメル ナチュラルチーズ・乳	27 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	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 880kcal・22.3g・20.5g・3.3g ほっきがい・じゃが芋・玉葱・人参・ソーレオニオン(大豆)・スキムミルク(乳)・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	28 スパゲティ トマトのクリームスパゲティ 卵巻きウィンナー 小魚アーモンド	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 788kcal・33.3g・31.3g・4.7g 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)・ペシャメルソース(乳)・小麦)・ほたて・大豆)・トマトソースルーイブ(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・ミックスペイス・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 卵・豚肉・豚脂・食塩・砂糖・香辛料・植物油・トマトケチャップ・でん粉・みりん・しょうゆ・かつおエキス・小麦・大豆 アーモンド・かたくりわし・三温糖・水あめ・ごま	29 麦ごはん もちもち団子汁 プルコギ 今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！	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 876kcal・33.7g・17.6g・2.5g 白玉もち(もち米・うるち米)・人参・大根・干椎茸・白菜・長葱・鶏肉・減塩醤油(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)・塩ラーメンソース(粉末)・(食塩)・チキンエキス・ビーフエキス・砂糖・魚介エキス(あさり)・にんにく・しょうが・たまねぎ・香辛料・鶏肉・牛肉・小麦・乳・大豆)・豚肉)・ゼラチン)・味バック(いわし)・あじ・かつお)・さば)・昆布・椎茸 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

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15日に秋鮭フライとして秋鮭、25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) きのこ入り鶏肉のトマト煮 … しめじ
13日(水) お雑煮 … しめじ
14日(木) 味噌ラーメン … もやし
19日(火) マカロニ入りトマトスープ … しめじ
27日(水) ほっきカレー … ほっき
28日(木) トマトのクリームスパゲティ … しめじ

夜間窓口を開設しております
1月は15日(金)・25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 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。