

令和3年



2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
1 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 635kcal・27.6g・18.7g・1.7g 中 694kcal・30.1g・19.2g・2.0g 高 750kcal・32.4g・19.7g・2.1g	2 スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 635kcal・23.0g・23.8g・3.4g 中 665kcal・24.1g・25.6g・3.8g 高 695kcal・25.4g・27.2g・4.2g	3 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 561kcal・22.6g・16.9g・1.6g 中 617kcal・24.6g・17.6g・1.8g 高 674kcal・26.7g・18.4g・2.2g	4 コッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 514kcal・25.7g・18.2g・2.5g 中 599kcal・30.9g・20.8g・3.2g 高 722kcal・36.7g・23.9g・3.7g	5 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 588kcal・19.2g・19.1g・1.5g 中 649kcal・21.6g・20.9g・1.7g 高 710kcal・23.7g・21.7g・2.0g
いりどり さばみそに こくとうふくまめ	鶏肉・人参・ごぼう・こんにゃく・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・里手・たけのこ・いんげん・干椎茸・砂糖・醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・合わせだし(さば)・ごま油(ごま) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆 大豆・砂糖・寒梅粉・小麦粉・でん粉・黒糖液・食用加工油脂・カラメル	ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ アンサンブルエッグ とうにゆうプリン 卵・乳を使用していないプリンです	ふたじる いわしのみぞれに 小骨に気をつけて食べましょう	コンソメスープ チーズタッカルビ ミルク(ココアあじ) 牛乳に混ぜて飲みましょう	じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・カットウィンナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フイヨングリーン(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・こしょう 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ・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・米麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油 砂糖・ココアパウダー・食塩・大豆	マーボーだいこん ひじきはるまき	豚肉・大根・人参・長葱・にら・おろし生姜・にんにく・味噌(大豆・米)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・豆板醤・でん粉・ごま油(ごま) たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油・しょうゆ・でんぷん・砂糖・酒・みりん・オイスターソース・香辛料・小麦粉・食塩・大豆・ごま・菜種油		
8 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 584kcal・21.9g・15.1g・1.5g 中 649kcal・24.4g・15.9g・1.7g 高 711kcal・26.5g・16.8g・1.9g	9 うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 649kcal・22.8g・19.1g・2.7g 中 664kcal・24.7g・19.5g・3.3g 高 686kcal・26.6g・20.4g・3.7g	10 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 525kcal・22.0g・13.4g・1.7g 中 598kcal・25.4g・14.9g・2.2g 高 667kcal・28.6g・16.4g・2.6g	2日(火) ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ 9日(火) かしわうどん 10日(水) ワンタンスープ・ピピンバ 16日(火) しょうゆラーメン 19日(金) すきやき 24日(水) えいようたつぷりはっぼうさい 26日(金) スープカレー	12 わかめごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 583kcal・23.3g・13.6g・2.8g 中 641kcal・25.0g・14.0g・2.5g 高 697kcal・26.9g・14.4g・3.1g	
にくじゃが わかどりやさいのやきつくね	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・たけのこ・枝豆・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油 大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦	かしわうどん さつまパイ 卵アレルギーがある人も食べられるパイです	ワンタンスープ ピピンバ ごはんにまぜて食べましょう	2日(火) ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ 9日(火) かしわうどん 10日(水) ワンタンスープ・ピピンバ 16日(火) しょうゆラーメン 19日(金) すきやき 24日(水) えいようたつぷりはっぼうさい 26日(金) スープカレー	とまこまいさんしよくさいしよ 苫小牧産の食材を使用しています	わかめ・塩・砂糖・酵母エキス 人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)			
15 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 566kcal・20.3g・13.1g・1.6g 中 646kcal・23.3g・14.4g・2.0g 高 727kcal・26.1g・15.6g・2.4g	16 ラーメン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 649kcal・25.1g・18.6g・3.1g 中 663kcal・26.3g・19.0g・3.6g 高 675kcal・27.4g・19.4g・4.0g	17 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 600kcal・18.1g・16.5g・2.0g 中 676kcal・20.5g・18.6g・2.3g 高 752kcal・22.8g・20.7g・2.8g	18 スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 591kcal・22.7g・22.0g・2.4g 中 648kcal・25.0g・23.4g・2.7g 高 748kcal・28.8g・26.6g・3.4g	19 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 595kcal・23.6g・16.9g・1.5g 中 658kcal・26.6g・18.3g・1.7g 高 723kcal・29.2g・19.9g・2.0g
さつまじる マーボーはるまき	さつま芋・つきこんにゃく・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう・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 豚肉・長葱・人参・きざみ椎茸・たけのこ・でん粉・春雨(緑豆)・おろし生姜・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメツジャン(大豆・ごま)・ごま油(ごま)・清濁スープ(豚肉・鶏肉)	しょうゆラーメン ショーロンポー(2こ)	ポークハヤシライス アセロラゼリー	2日(火) ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ 9日(火) かしわうどん 10日(水) ワンタンスープ・ピピンバ 16日(火) しょうゆラーメン 19日(金) すきやき 24日(水) えいようたつぷりはっぼうさい 26日(金) スープカレー	2日(火) ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ 9日(火) かしわうどん 10日(水) ワンタンスープ・ピピンバ 16日(火) しょうゆラーメン 19日(金) すきやき 24日(水) えいようたつぷりはっぼうさい 26日(金) スープカレー	ミートボールスープ かれいのこうそうフライ 北海道産のかれいです 小骨に気をつけて食べましょう おこめのガトーショコラ 卵・乳・小麦を使用していません りんごジャム	人参・玉葱・白菜・干椎茸・ミートボール(鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・チキンオイル・大豆油・塩・香辛料・ドロマトイ・大豆)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)	すきやき ホタテのたつたあげ 北海道産のホタテです! むらさきもチップス	
22 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 546kcal・22.8g・15.0g・1.8g 中 623kcal・26.3g・16.6g・2.0g 高 696kcal・29.6g・18.4g・2.6g	2月2日(火)は 節分です! 節分は、立春の前日のことをさし、豆まきをして 鬼(邪気)をはらう行事などが行われています。 節分にまつわる食べ物 いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。 ヒラギの枝に、焼きたいわしの頭を刺した「ヒラギイワシ」を家の玄関につるし、鬼を追い払います。焼きたいわしを食べる地域もあります。 巻きずしを切らずに、その年の恵方(縁起の良い方向。2021年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。	24 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 668kcal・28.4g・24.8g・1.7g 中 739kcal・32.2g・26.2g・1.8g 高 806kcal・35.7g・27.6g・2.0g	25 せわりコッペパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 532kcal・24.5g・17.3g・3.3g 中 591kcal・27.5g・19.0g・3.7g 高 692kcal・32.0g・21.2g・4.3g	26 むぎごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 590kcal・22.3g・14.6g・1.8g 中 667kcal・25.8g・16.3g・2.2g 高 745kcal・28.9g・18.0g・2.6g	
わかめみそしる ぶたにくのしょうがいため	わかめ・豆腐・じゃが芋・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆・米) 豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きだれ(しょうゆ・砂糖・しょうが・みりん・香辛料・小麦・大豆)	えいようたつぷりはっぼうさい とりからあげ(2こ)	2日(火) ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ 9日(火) かしわうどん 10日(水) ワンタンスープ・ピピンバ 16日(火) しょうゆラーメン 19日(金) すきやき 24日(水) えいようたつぷりはっぼうさい 26日(金) スープカレー	2日(火) ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ 9日(火) かしわうどん 10日(水) ワンタンスープ・ピピンバ 16日(火) しょうゆラーメン 19日(金) すきやき 24日(水) えいようたつぷりはっぼうさい 26日(金) スープカレー	北海道でとれたホタテ・たら・かれい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影響で使われなくなった食材を食べて応援するため、給食へ無償で北海道でとれたホタテ・たら・かれいを提供していただくことになりました。今月は19日にホタテの電田揚げ、12日はたらザンギ、18日にかれいの香草フライを提供します。感謝の気持ちを込めて残さずいただきますよ!	たまごスープ やきそば やきそばを背割りコッペパンにはさんで食べましょう ヨーグルト	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(甘口(小麦粉)・パーム油・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(乳)・パザル・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パマイヤ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖		
○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 ○お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 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。	夜間窓口を開設しております 2月は15(月)・25(木)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 ※給食費の納入に関する相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。	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。 TEL(0144)57-5881							