

令和3年



# 2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
1 ごはん すいとん汁 カレー豆腐丼 ごはんにかけて食べましょう 黒糖福豆	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 857kcal 28.1g 16.7g 2.4g 鶏肉・白菜・大根・人参・ごぼう・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・すいとん(小麦粉・でん粉(タピオカ・ジャガイモ・サゴ椰子)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし・塩 豚肉・玉葱・人参・長葱・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・でん粉・おろし生姜・パルメートカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・料理酒 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	2 背割 コッペパン ポトフ 焼そば 焼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	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 828kcal 30.8g 24.4g 4.9g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・パセリ・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン 小麦粉・食塩・デンプン・かんすい・クチナシ・なたね油・大豆油・キャベツ・中濃ソース・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・植物油・にんにく・砂糖・香辛料・カラメル 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全乳粉・ゼラチン・寒天	3 ごはん マーボー大根 野菜もっチーズ フライ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 845kcal 27.1g 22.6g 2.1g 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) じゃがいも・にんじん・ごぼう・長ねぎ・おから・パン粉・たまねぎ・デンプン(キャッサバ)・鶏肉・プロセスチーズ・砂糖・みりん・しょうゆ・かつお節・食塩・調合油・上新粉・大豆・小麦・乳・菜種油	4 うどん 五目うどん チーズちくわの 磯辺揚げ 紫芋チップス	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 782kcal 29.5g 28.4g 3.9g ごぼう・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまご・味付水・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・ごぼうだし(小麦)・鰹だしパック ちくわ(魚肉すり身・植物油脂・砂糖・塩・煮干し調味液・みりん)・チーズ・小麦粉・卵・でん粉・あおさ・塩・大豆粉・脱脂粉乳・大豆油・菜種油 さつまいも・砂糖・植物油脂(米)	5 ごはん ポークハヤシライス カトリンご	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 867kcal 25.6g 22.1g 2.9g 豚肉・玉葱・人参・有塩バター(乳)・グリーンピース・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシライス(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) りんご・砂糖
8 ごはん 豚汁 鱈ザンギ 北海道産の鱈です。 小骨に気をつけて食べましょう すこやかふりかけ (おかか)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 784kcal 30.8g 17.3g 2.7g 人参・つきこんにゃく・じゃが芋・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・塩こうじ(米) すけとうらでん粉(じゃが芋・とうもろこし)・食塩・香辛料・しょうゆ・みりん・生姜・砂糖・黒糖・おろししょうゆ・味噌・醸造酢・水飴・ごま油(ごま)・大豆・小麦・菜種油 砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・味付鰹節・しいたけエキス・海苔・貝カルシウム	9 コッペパン コンソメスープ チーズタッカルビ 牛乳に混ぜて飲みましょう ミルク (ココア味)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 791kcal 39.7g 25.8g 4.2g 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)・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シユレッドチーズ(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・植物油脂・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	10 ごはん 栄養たっぷり八宝菜 春巻	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 931kcal 35.7g 27.8g 1.9g 豚肉・もやし・白菜・玉葱・人参・うずら卵水煮・ムキエビ・枝豆・きくらげ・おろし生姜・菜種油・でん粉・醤油(大豆・小麦)・砂糖・こしょう・塩・ごま油(ごま)・料理酒・シャンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま) たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・菜種油・でん粉・小麦粉・ショートニング・しょうゆ・はるさめ・食塩・砂糖・鶏肉・酵母エキス・こしょう・水あめ・大豆油・ベーキングパウダー・大豆	苫小牧産の食材を使用しています 10日(水) 栄養たっぷり八宝菜 …… もやし 15日(月) スープカレー …… しめじ 17日(水) 高野豆腐味噌汁 …… しめじ ピビンバ …… もやし 18日(木) バターコーンラーメン …… もやし 22日(月) すきやき …… しめじ 25日(木) ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ …… しめじ		12 わかめごはん さつま汁 鯖塩焼き 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 830kcal 27.0g 20.7g 3.3g わかめ・塩・砂糖・酵母エキス 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・塩こうじ(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 さば・塩
15 ごはん スープカレー アセロラゼリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 870kcal 30.7g 18.0g 2.5g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソーテオニオン(大豆)・横浜シロカレール(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)・横浜シロカレール(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・塩・玉葱・生姜・にんにく・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パセリ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅こうじ	16 スライスパン ミートボールスープ 鰹の香草フライ 北海道産の鰹です 小骨に気をつけて食べましょう お米のガトーショコラ 牛乳に混ぜて飲みましょう りんごジャム	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 800kcal 30.9g 26.7g 3.6g 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・ドロマイド・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) 黒がれい・パン粉・塩・乾燥にんじん・粉末しょうゆ・オニオンパウダー・パセリ・乳加工品・粉末みそ・赤ピーマン・こしょう・ガーリックパウダー・でん粉・小麦粉・小麦粉・ベーキングパウダー・菜種油・大豆 豆乳・砂糖・米粉・植物油・ココアパウダー・カカオマス・でん粉・大豆 りんご・砂糖・水あめ	17 ごはん 高野豆腐味噌汁 ピビンバ ごはんにまぜて食べましょう	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 776kcal 28.8g 18.9g 3.0g 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 豚肉・もやし・人参・ほうれん草・カット大豆・ゼンマイ・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子)・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)	18 ラーメン バターコーンラーメン 小籠包(2個) フルーツキャロット ゼリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 803kcal 30.2g 22.4g 4.3g ホーローコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つと(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩(おろし生姜・にんにく・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・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚肉・はるさめ・醤油・でん粉・オイスターソース・砂糖・植物油脂・みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖	19 ごはん 肉じゃが 鯖味噌煮 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 879kcal 32.9g 21.2g 2.2g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・たけのこ・枝豆・でん粉)・ごぼう・大根・玉葱・人参・小麦(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油 さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆
22 ごはん すきやき 鯛のみぞれ煮 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 876kcal 36.3g 25.1g 2.4g 豚肉・白滝・薄切高野豆腐(大豆)・玉葱・人参・長葱・白菜・しめじ・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)・砂糖・菜種油 いわし・だいこん・でん粉・しょうゆ(小麦・大豆)・みりん・砂糖・醸造酢・魚エキス(さば)・こんぶだし	新型コロナウイルス 予防の徹底を! 2月3日は「立春」で暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスが流行していますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。 また、適度に体を動かし、新型コロナウイルスに負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れず。必要に応じてアルコール消毒を行いましょう。 受験生のみなさんは、 体調管理を第一に! ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう!		24 ごはん 若布味噌汁 豚肉の味噌炒め	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 828kcal 32.8g 20.0g 2.7g 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・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・白炒りごま	25 スパゲティ ベーコンと ほうれん草の クリームスパゲティ トマトソース チキンカツ チーズタルト	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 836kcal 31.2g 34.1g 5.2g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホーローコーン・ほうれん草・しめじ・ソーテオニオン(大豆)・牛乳・スープストック(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・醸造酢・ゼラチン・豚肉・鶏肉)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ベジタブルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・チキムツグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油脂・パーム油・菜種油 小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・貝カルシウム・クリームチーズ・牛乳・乳製品・レモン濃果汁・でん粉・大豆	26 麦ごはん いも団子汁 ホタテの竜田揚げ (2個) 北海道産のホタテです! ピーチゼリー	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 865kcal 30.1g 17.5g 2.5g 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) ポイルほたて・醤油・砂糖・みりん・昆布だし・昆布エキス・でん粉・小麦・大豆・菜種油 桃シラップ漬・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。

北海道でとれたホタテ・鱈・鯛を  
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  
食べたい応援するため、給食へ無償で北海道でとれたホタテ・  
鱈・鯛を提供していただくことになりました。今月は26日にホ  
タテの竜田揚げ、8日は鱈ザンギ、16日に鰹の香草フライを提  
供します。感謝の気持ちを込めて残さずいただきますよう!

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

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。