

月

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かえます。

○都合により献立が変更となる場合があります。

○学校給食についての情報は古小牧市ホームページをご覧ください。

○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。

○小学校のみに提供されるものは㊦、中学校のみに提供されるものには㊧と記載しています。

○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。

○今月使用しているもやし・ますは古小牧産です。

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。

20

ごはん

お雑煮

今年はおもちの代わりに、白玉団子を入れました

いわしの煮付け梅風味

小骨に気をつけて食べましょう

白菜ののり和え

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 581 kcal・23.2 g・15.4 g・2.0 g

中 639 kcal・25.7 g・15.9 g・2.2 g

高 696 kcal・27.8 g・16.2 g・2.6 g

中学 782 kcal・29.6 g・16.4 g・2.7 g

大根・ごぼう・人参・鶏肉・醤油(大豆・小麦)・干椎茸・液体かつおの素・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)・味(パック)(さば)・白玉ちり(もち米粉・加工でん粉)・なるとき(魚肉(すけそうたら・イトロリダイ・たちあう)・加工でん粉(じゃがいも・タピオカ)・砂糖・食塩・発酵調味料)

いわし・水あめ・食塩・梅肉ペースト・かつお削り節・砂糖・しょうゆ・梅幹・発酵調味料・ごんぶだし・小麦・大豆・さば)

白菜・人参・刻みのみり・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆・さば)

21

うどん

白だしうどん

男しゃく芋のクロックプリン

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 601 kcal・22.4 g・19.3 g・2.9 g

中 680 kcal・25.7 g・19.9 g・3.5 g

高 679 kcal・27.8 g・20.4 g・3.9 g

中学 700 kcal・28.3 g・20.5 g・3.9 g

鶏肉・人参・長葱・白菜・ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・干椎茸・カット昆布・みりん・塩・料理酒・鰹だし(パック)・鰹西うすだし(しょうゆ・食塩・砂糖・発酵調味料・削りぶし(かつお)・あじうるめ)・にぼしエキス・鰹節油・にぼし・かつおぶし粉末・まぐろエキス・小麦・大豆)・うすくち醤油(食塩・小麦・大豆・砂糖・米)

じゃが芋・砂糖・たまねぎ・小麦粉・牛肉・牛脂・しょうゆ・食塩・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・酵母エキス(小麦・大豆・菜種油)

砂糖・水あめ・豆乳・大豆

22

ごはん

吉野汁

かいたくどん開拓丼

ごはんにかけて食べましょう

甘夏フレッシュ

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 575 kcal・23.1 g・14.4 g・1.6 g

中 648 kcal・26.9 g・15.9 g・1.7 g

高 720 kcal・30.5 g・17.6 g・2.4 g

中学 804 kcal・32.9 g・18.4 g・2.4 g

鶏肉・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・でん粉・ごぼう・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・ほうれん草・さばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)

豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・枝豆(大豆)・おろし生姜・芽ひじき・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・料理酒・菜種油

甘夏・砂糖

23

こくとう黒糖パン

ベーコンポトフ

5種の野菜グラタン

キャロットナポリタン

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 533 kcal・16.9 g・23.9 g・1.9 g

中 604 kcal・19.0 g・25.9 g・2.3 g

高 714 kcal・22.7 g・28.3 g・2.8 g

中学 769 kcal・24.7 g・29.7 g・3.1 g

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・スティックベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・バタール・ごま油

ショートニング・乾燥マッシュポテト・豆乳・おから・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・人参・スイートコーン・水あめ・ほうれん草・植物油・ソーテオニオン・塩・砂糖・大豆粉・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・大豆

人参・玉葱・ポークハム(豚肉・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・菜種油・にんにく・おろし生姜・ナポリタンソース(トマト・豚肉・大豆・砂糖・加工でん粉・大豆油)・にんにく・塩・香辛料・大豆)・こしょう・トマトケチャップ(中濃ソース(りんご)・砂糖

24

ごはん

さんべいじる三平汁

小骨に気をつけて食べましょう

かぼちゃひき肉フライ

もやしとコーンのたまねぎドレッシング和え

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 561 kcal・19.3 g・16.1 g・1.6 g

中 612 kcal・21.5 g・16.5 g・1.9 g

高 665 kcal・23.9 g・16.9 g・2.1 g

中学 794 kcal・26.2 g・20.3 g・2.3 g

たら・大根・じゃが芋・人参・長葱・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・醤油(大豆・小麦)・塩・ごんぶだし・料理酒・鰹だし(パック)・塩こうじ(米こうじ・塩・酒糟)

かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・醤油・豚脂・でん粉・パン粉・発酵調味料・小麦グルテン酵素分解物・ウスターソース・香辛料・小麦粉・植物油(大豆・加工でん粉・豚肉・りんご・菜種油)

もやし・人参・ホールコーン・北海道玉ねぎドレッシング(たまねぎ・植物油(大豆)・砂糖・酢・塩)・かつおエキス・香辛料・椎茸エキス・椎茸・酵母エキス・赤ヒマン・小麦・大豆)

25

ごはん

なめこのみぞれ汁

雪をイメージして大根おろしを入れました

ぶりキャベツメンチカツ

ポテトサラダ

味のり

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 628 kcal・22.3 g・20.6 g・1.8 g

中 696 kcal・24.6 g・22.7 g・2.2 g

高 764 kcal・27.0 g・24.7 g・2.5 g

中学 854 kcal・29.1 g・25.5 g・2.6 g

なめこ・人参・大根おろし・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・煮干だし(パック)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・減塩味噌(大豆)

ぶり・キャベツ・ぶり・パン粉・発酵調味料・塩・ほたてエキス・小麦粉・植物油(大豆)・加工でん粉・大豆・菜種油

じゃが芋・人参・枝豆(大豆)・ポークハム(豚肉・じゃが芋・大豆)・醤油・塩・砂糖・香辛料)・エッグゲア(大豆)・砂糖・塩・こしょう

のり・えびエキス・昆布だし・発酵調味料・砂糖・塩・酵母エキス・香辛料

26

ごはん

なめこのみぞれ汁

雪をイメージして大根おろしを入れました

ぶりキャベツメンチカツ

ポテトサラダ

味のり

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 628 kcal・22.3 g・20.6 g・1.8 g

中 696 kcal・24.6 g・22.7 g・2.2 g

高 764 kcal・27.0 g・24.7 g・2.5 g

中学 854 kcal・29.1 g・25.5 g・2.6 g

なめこ・人参・大根おろし・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・冷凍豆腐(豆乳・でん粉・大豆)・煮干だし(パック)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・減塩味噌(大豆)

ぶり・キャベツ・ぶり・パン粉・発酵調味料・塩・ほたてエキス・小麦粉・植物油(大豆)・加工でん粉・大豆・菜種油

じゃが芋・人参・枝豆(大豆)・ポークハム(豚肉・じゃが芋・大豆)・醤油・塩・砂糖・香辛料)・エッグゲア(大豆)・砂糖・塩・こしょう

のり・えびエキス・昆布だし・発酵調味料・砂糖・塩・酵母エキス・香辛料

27

ごはん

キャベツと生揚げのみそ汁

豆腐ひじきハンバーグ

きんぴらごぼう

げんえんこ減塩小袋ソース

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 569 kcal・19.9 g・18.3 g・1.8 g

中 617 kcal・21.4 g・19.0 g・2.0 g

高 670 kcal・23.0 g・20.2 g・2.3 g

中学 747 kcal・24.6 g・20.7 g・2.4 g

キャベツ・人参・絹厚揚げ(豆乳・加工でん粉・植物油・大豆)・味噌(大豆)・鰹だし(パック)・ごんぶだし・和風だし・減塩味噌(大豆)

鶏肉・豆腐・豚脂・玉葱・パン粉・にんじん・豚肉・ひきき・でん粉(タピオカ)・砂糖・食塩・香辛料・大豆・小麦

ごぼう・人参・白炒りごま・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・ごま油(ごま)・料理酒・液体かつおの素

砂糖・トマトペースト・玉葱・人参・酢・とうもろこしでん粉・塩・香辛料

28

ラーメン

とまこまいカレーラーメン

古小牧市のソウルフード

ハッシュポテト

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 629 kcal・23.0 g・20.9 g・3.5 g

中 724 kcal・26.7 g・23.0 g・4.2 g

高 764 kcal・28.5 g・25.1 g・4.9 g

中学 794 kcal・29.5 g・25.2 g・5.0 g

キャベツ・豚肉・玉葱・長葱・もやし・カレーフレーク(小麦)・ソーテオニオン(大豆)・にんにく・醤油ラーメンベース(鶏肉・鶏肉・ごま・小麦・大豆)・チャツネ(りんご)・カレーラーメン用ルウ(小麦粉・バター・砂糖・カレー粉・牛脂・食塩・豚脂・醤油・トマトペースト・オオコンパウダー・玉ねぎ・りんごペースト・チキンエキス・にんにく・酵母エキス・ココアパウダー(鶏肉・鶏肉・大豆)・中華がらす・ポーク&チキン(豚肉・鶏肉)

じゃがいも・玉葱・上新粉・食塩・大豆油・菜種油・大豆

29

ごはん

いも団子汁

とまこまいさん

苦小牧産ますのみそ焼き

苦小牧とれた「ます」です

小骨に気をつけて食べましょう

ひき肉入りひじき煮

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 527 kcal・24.3 g・12.6 g・2.0 g

中 584 kcal・26.6 g・13.2 g・2.2 g

高 644 kcal・29.0 g・13.9 g・2.6 g

中学 724 kcal・30.7 g・14.3 g・2.4 g

いも団子(じゃがいも・じゃが芋でん粉・砂糖・食塩・加工でん粉)・鶏肉・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・さばつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・鰹だし(パック)・カット昆布

サクラマス(さけ)・粒みそ・大豆・食塩・砂糖・大豆油・香辛料

豚肉・人参・ごぼう・芽ひじき・菜種油・料理酒・砂糖・みりん・醤油(大豆・小麦)

30

コッペパン

大豆のトマトシチュー

チキンナゲット(2個)

コールスロー

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 521 kcal・20.4 g・20.7 g・2.8 g

中 589 kcal・22.6 g・21.9 g・3.4 g

高 695 kcal・26.4 g・23.8 g・4.2 g

中学 755 kcal・28.2 g・25.1 g・4.4 g

水煮大豆・玉葱・じゃが芋・人参・ベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ダイストマト・ウスターソース・デミグラスソース(トマト・豚肉・大豆・牛肉)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・こしょう・赤ワイン・塩・小麦粉・砂糖・にんにく・トマトケチャップ・菜種油

鶏肉・パン粉・おから・砂糖・塩・でん粉・香辛料・小麦粉・クラッカー粉・コンソウワウ・コーングリッツ・植物油(大豆・菜種油)・パーム油・加工でん粉・大豆・菜種油

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・コールスロッドレッシング

31

ごはん

いしる(石川県能登半島で作られる魚いしるを使ったイカボールに入っています)

災害の多かった石川県応援メニューです

よくかんで食べましょう

ごまみそおでん

春巻き

すこやかふりかけ(わかめ)

栄養価

エネルギー・たんぱく質・脂質・糖質・食塩当り

低 599 kcal・21.8 g・18.4 g・2.6 g

中 659 kcal・24.7 g・19.5 g・3.1 g

高 722 kcal・27.4 g・20.8 g・3.6 g

中学 846 kcal・30.4 g・24.0 g・3.9 g

なむり(ごんべいやくく・ごんべいやくく・ごんべいやくく・海菜粉・大根・人参・いしるのイカボール(しいか・たらすり身・玉ねぎ・みりん・いしる)・砂糖・塩・酵母エキス・加工でん粉)・鶏肉・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・白炒りごま・料理酒・ミニがも(大豆・植物油(大豆)・人参・上新粉・ごま・食塩・砂糖)・薄切冷凍豆腐(大豆)

キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・はるまき・ポークオイル・なまこ・ポークミートペースト・ひじき・おろししょうが・小麦粉・植物油(みりん・水あめ・オースターソース・ダイストマト・デミグラスソース・酵母エキス・乾燥パイン・酵母・香辛料・加工でん粉・セザン・大豆・ごま・菜種油

砂糖・食塩・鰹節油・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・わかめ・海苔・鰹節削り節・貝カルシウム・しいたけエキス



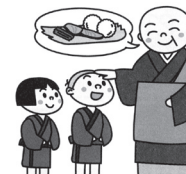
1月24日～30日は、**全国学校給食週間**！

学校給食の始まり

日本で最初に給食が出されたのは明治22年です。

山形県のお寺の中に建てられた忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子供のためにお昼ごはんを出したのが始まりです。

献立は、おにぎりや焼き魚、漬物でした。

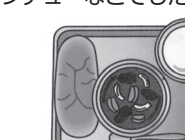


支援物資による学校給食の再開

第二次世界大戦中、学校給食は実施できず、昭和20年の終戦後も食糧不足で再開できずにいました。

子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年アメリカにある「ララ」という団体から支援物資が送られ、学校給食を再開することができました。

献立は、支援物資の小麦粉を使ったコッペパンや脱脂粉乳、カレーシチューなどでした。

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。

全国学校給食週間にちなんだメニューです

学校給食は教育活動に

現在は食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「食育」の役割を担っています。



吉小牧

カレーラーメン……1965年に吉小牧市内のラーメン店で誕生した、地元の味です

吉小牧産すのみそ焼き……吉小牧でとれたますを使ったみそ味の焼き魚です

三平汁……塩漬けのたらやさけを使った北海道の冬の温かい郷土料理です

いも団子汁……北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った、家庭で手軽に作れる郷土料理です

大豆のトマトシチュー……江別市が2007年全国学校給食甲子園で特別賞を受賞した料理です

北海道

タイムスリップメニュー

ごまみそおでん……吉小牧の学校給食で過去に提供されていたメニューをアレンジしてみました

カレーシチュー……1月22日がカレーの日ということもあり、昔、コッペパンと共に提供されていた料理を再現してみました



～豆乳飲用者のみなさんとその保護者様へのお知らせ～

1月14日（火）はミルメーク（ココア味）の代わりにココア味の豆乳が つきます。

・牛乳
・ミルメーク（ココア味）

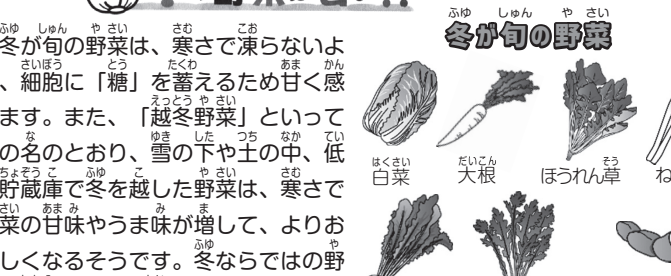
→

・豆乳（ココア味）
※ミルメークはつきません

＜使用材料名＞大豆・米油・ココアパウダー・塩・乳酸カルシウム
＜1本（200ml）あたりの栄養価＞エネルギー120kcal・たんぱく質4.6g・脂質6.0g・塩分0.28g

冬の野菜は甘い！

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。また、「越冬野菜」といってその名の通り、雪の下や土の中、低温貯蔵庫で冬を越した野菜は、寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味を、ぜひ味わってください。



夜間窓口を開設
しております

1月は**15**日(水)・**27**日(月)です 17:00~20:00まで

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください。

特定防衛施設整備調整交付金を活用し、食缶の整備をしました（東部・中央部のみ）

これまで使っていたプラスチック製の温食缶が老朽化したため、特定防衛施設整備調整交付金を活用し、ステンレス製の温食缶に更新しました。

☐座振替の利用を
お願いします

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。
納付書で給食費を収めている方は、領収書を5年間保管してください。

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

第2学校給食共同調理場 苫小牧市美原町3丁目9-10
電話 (0144) 67-1815