

# たのしいきゅうしょく



令和2年1月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようかへいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 694 / 829 たんぱく質 (g) 26.4 / 30.9 脂質 (g) 25.4 / 331.0 食塩相当量 (g) 1.49 / 2.00	しょうがっこう 小学校 / ちゅうがっこう 中学校	1月	※ごはんの上に、豚 からあげ 唐揚げとナムルをのせて た 食べてみましょう。	
13	14	15	16	17
とうききゅうぎょう 冬季休業	とうききゅうぎょう 冬季休業	とうききゅうぎょう 冬季休業	ちゅうがっこう 中学校のみ ビビンバふう ごはん 中華スープ 豚からあげのソース和え やさい 野菜のナムル	ちゅうがっこう 中学校のみ チョコロールパン ニョッキのポタージュ ハムエッグ パバロアシュークリーム
20	21	22	23	24
ちゅうがっこう 中学校のみ ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 ポテトサラダのチーズのせ とり 鶏とごぼうのピリ辛炒め	しお 塩ラーメン やきぎょうざ 焼き餃子(2個) ぎょうざ /餃子のたれ いちごクレープ	ごはん だいこん みそ汁 大根の味噌汁 オムレツ(2個)/ケチャップ とりにく やさい 鶏肉と野菜の カレークリーム煮	ごはん ほうさい みそ汁 白菜の味噌汁 しろみぎかな 白身魚フライ/ソース いろどやさい 彩り野菜のソテー	バーガーパン ようふうしらたまじり 洋風白玉汁 ハンバーグパティ /マイティソース キャベツのサラダ
27	28	29	30	31
ごはん もやし みそ汁 肉焼売(2個)/醤油 まぼ はるさめ 麻婆春雨	わふう 和風スパゲティ わか どりすみびやき 若鶏の炭火焼 みかんゼリー	ワカメごはん あつあ みそ汁 厚揚げの味噌汁 ごもくたまごや 五目玉子焼き もやしとハムのソテー	メンチカツカレー ふくじんづけ 福神漬 ブルーベリーゼリー	みそ 味噌そぼろ丼 いも やさい 芋と野菜のスープ もやし 柚子 ポン酢あえ

♪牛乳は 毎日つきます。 ♪30日は 城さんのお米を使用します。 ♪都合により献立内容が変わることがあります。

♪給食費の納入期限は毎月26日です。 ♪21日は 美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

年が明け、また新たな気持ちで学校生活が始まりますね。勉強や運動、自分の方をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょうね。



本年も安心・安全なおいしい給食作りに努めていきたいと思いま  
す。よく食べ、楽しい時間を過ごしてくださいね。



	あかの食品	ぎいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
16	牛乳、鶏肉、豚肉 高野豆腐	米、砂糖、ごま 油、ごま油	キャベツ、人参、もやし、ほうれん草	シヤンタン、がらスープ、みりん、酢 コンソメ、テンメンジャン、豆板醤、醤油	中 818
17	牛乳、生クリーム、ウインナー 卵、ハム	パン、小麦、ニョッキ バター、シュークリーム	人参、玉ねぎ、小松菜、パセリ	クリームポターージュ、ベシヤメルソース コンソメ、塩、胡椒	中 882
20	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 生クリーム、チーズ	米、芋、砂糖	長ねぎ、人参、玉ねぎ、ごぼう 小松菜	味噌、だし、マヨネーズ 醤油、酒、豆板醤	中 811
21	牛乳、鶏肉、豚肉、なると 豆乳	ラーメン、小麦、砂糖 米粉、水あめ、ごま油	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳 キャベツ、たまねぎ、にら、いちご	がらスープ、ラーメンスープ 餃子のタレ、オイスターソース	小 714 中 829
22	牛乳、油揚げ、卵、鶏肉 生クリーム	米、砂糖、芋、バター	長ねぎ、人参、大根、ほうれん草 玉ねぎ、マッシュルーム	味噌、だし、シチューベース、ケチャップ コンソメ、塩、胡椒、カレー粉	小 650 中 836
23	牛乳、豆腐、油揚げ、ホキ ウインナー	米、油、パン粉 小麦、でん粉	白菜、人参、長ねぎ、枝豆、玉ねぎ チンゲン菜	味噌、だし、中濃ソース 塩、胡椒、コンソメ	小 686 中 829
24	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉	パン、小麦、白玉、砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ にんにく、生姜	がらスープ、コンソメ 塩、胡椒、ソース、エッグケア	小 633 中 842
27	牛乳、油揚げ、豚肉 鶏肉	米、春雨、ごま油、砂糖	もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ 生姜、にんにく、長ねぎ、たけのこ	味噌、だし、醤油、酒 がらスープ、豆板醤、オイスターソース	小 645 中 754
28	牛乳、ウインナー、鶏肉	スパゲティ、小麦 オリーブ油、みかんゼリー	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ	塩たれ、コンソメ、醤油	小 666 中 811
29	牛乳、わかめ、厚揚げ 卵、ハム、鶏肉、もずく	米、砂糖	大根、人参、白菜、長ねぎ、もやし 玉ねぎ、たけのこ	だし、味噌、塩、胡椒 醤油、みりん	小 640 中 769
30	牛乳、豚肉、鶏肉 生クリーム	米、芋、はちみつ、砂糖 ブルーベリーゼリー	人参、玉ねぎ、大根、なす、れんこん しそ	カレールウ、ブルーンビュレ 中濃ソース、醤油	小 828 中 887
31	牛乳、ウインナー、ハム 高野豆腐、豚肉、ひじき	米、芋、砂糖	人参、白菜、パセリ、生姜、玉ねぎ、枝豆 もやし、ゆず	コンソメ、胡椒、がらスープ 醤油、塩、酒、みりん、味噌、ポン酢	小 761 中 895

からだなか  
体の中で

あか しょうひん  
赤の食品はみんなの体を作ります

まいろ しょうひんからだうご ちから  
黄色の食品は体を動かす力になります

みどりしょうひんからだちようしとの  
緑の食品は体の調子を整えます



冬休み中、お正月の文化について自分で調べたり、大人に聞いてみてください。おせち料理の中に、どうしてエビや黒豆が入っているの？北海道のお雑煮は丸餅？それとも四角い餅？今年1年も家族みんなが健康に過ごせるためにも意味を調べてみましょう(\*^-^\*)！



おせち  
料理



鏡もち



お雑煮



お屠蘇



～ 1月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
精米(月1回) じゃがいも、玉ねぎ	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、ごぼう 豚肉、鶏肉、鶏卵	しょうが(高知) キャベツ、小松菜、大根 チンゲン菜、長ねぎ、人参 白菜、ピーマン、ほうれん草



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。