

令和2年



北空知圏学校給食センター

給食費は食材料のみに  
賄われています。  
忘れずに納入しましょう！！

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理の前には石鹸でしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



日	献立名	主な材料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (火)	ごはん とうふのみそしる いわしのうめに シーザーサラダ	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ いわし たまご みそ	にんじん なかねぎ うめ キャベツ きゅうり あかピーマン	ごはん マヨネーズ	小660 中790
2 (水)	バーガーパン ポトフ グラタンコロック パックソース こまつなとはるさめのサラダ	牛乳 ベーコン ハム	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	バーガーパン マカロニ パン じゃがいも じゃがいも はるさめ さんおんとう こまつな	小608 中791
3 (木)	トマトキーマカレー パンプキンアンサンブルエッグ きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく たまご	トマト たまねぎ しめじ に んじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら	小655 中800
4 (金)	ごはん コンソメスープ とりにくのおろしりんごソースかけ あつあげのもの	牛乳 ベーコン とりにく あつあげ ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが だいこん りんご	ごはん マカロニ こ めあぶら こむぎこで さんおんとう	小645 中780
7 (月)	ごはん ワンタンスープ しらはなまめコロック パンパンジードレッシングあえ	牛乳 わかめ とりにく たら たまご しらはなまめ	こまつな なかねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ごはん ワンタン パンこ こめあぶら	小605 中732
8 (火)	ごはん どさんこじる にしんかんろに おからのいりに	牛乳 ぶたにく みそ にしん おから あぶらあげ なた	たまねぎ にんじん なかねぎ と うもろこし にんにく しょうが ごぼう つきこんやく しいたけ	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおん とう バター こめあぶら	小620 中756
9 (水)	にくうどん とうにゅうコロック ポテトサラダ ㊥チーズ	牛乳 ぶたにく なた あぶらあげ まぐろ とうにゅう ㊥チーズ	にんじん しめじ しいたけ たもぎ だけ なかねぎ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ とうもろこし	うどん さんおんとう こめあぶら マヨネ ーズ パンこ じゃがいも	小704 中821
10 (木)	たまごどん チキンのオープン焼き もやしのおひたし	牛乳 たまご とりにく かつお チーズ	なかねぎ たまねぎ キャベツ にんじん みつば しいたけ もやし	ごはん さんおん とう こめあぶら パンこ	小670 中811
11 (金)	ごはん キャベツとベーコンのスープ かぼちゃチーズフライ ぶたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 ベーコン チーズ ぶたにく	キャベツ にんじん しめじ かぼ ちゃ たまねぎ ピーマン しょう が にんにく	ごはん こめあぶら パンこ でさんおん さんおんとう	小619 中804
14 (月)	ごはん かきたまじる さばみそに きんぴらごぼう	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ さば ベーコン みそ	にんじん こまつな なかねぎ ごぼう つきこんやく	ごはん でさんおん さんおんとう こめあぶら ごま	小651 中780
15 (火)	ごはん なめこのみそしる やさいもっチーズフライ だいこんのそぼろに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ チーズ ぶたにく わかめ	なめこ にんじん だいこん たまねぎ しめじ えだまめ なかねぎ	ごはん こめあぶら さんおんとう じゃが いも でさんおん パんこ	小619 中747
16 (水)	コッペパン ビーフシチュー すりみチーズロール ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 ぎゅうにく だいす いんげんまめ たら チーズ なまクリーム かつお	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが トマト ブロッコリー もやし	コッペパン バター じゃがいも さんおんとう	小761 中997
17 (木)	ごはん はくさいとミートボールのスープ コーンたっぷりフライ ツナサラダ	牛乳 とりにく ぶた にく まぐろ	はくさい こまつな にんじん とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	ごはん はるさめ こめあぶら ごま パンこ	小664 中805
18 (金)	ごはん だいこんのみそしる あじフライ にくじゃが	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく	だいこん なかねぎ にんじん しめじ しいたけ たもぎたけ たまねぎ しらたき	ごはん こめあぶら じゃがいも パんこ さんおんとう	小621 中748
21 (月)	ごはん かぼちゃだんごじる さんまかばやき ごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま ごまあえ	かぼちゃ にんじん ごぼう なかねぎ もやし はくさい こまつな	ごはん こめあぶら さんおんとう ごま	小651 中793
22 (火)	ごはん やさいボールスープ フライドチキン コーンソテー クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 たら とうにゅう とりにく ウインナー	はくさい こまつな にんじん とうもろこし いんげん ほうれんそう	ごはん はるさめ こ めあぶら でさんおん グラ ニューとう	小763 中891
23 (水)	みそラーメン どうさんまめとかぼちゃのコロック フルーツあんじん	牛乳 ぶたにく なた くろまめ てぼうまめ だ いす きんときまめ みそ	たまねぎ なかねぎ かぼちゃ にんじ ん もやし メンマ しょうが にんにく りんご はくどう おうとう みかん	ラーメン こめあぶら パンこ さとう	小688 中796
24 (木)	ごはん せんべいじる たまねぎコロック きりぼしだいこん	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ かつお	ごぼう にんじん しめじ なかねぎ たまねぎ だいこん つきこんやく しいたけ	ごはん せんべい こめあぶら パんこ さんおんとう	小650 中779
25 (金)	ごはん たぬきじる トマトピーンズオムレツ ぶたにくのしょうがやき	牛乳 とうふ だいす あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	しいたけ なかねぎ にんじん ごぼ う だいこん トマト たまねぎ つき こんやく しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま さんおんとう	小614 中751

\*牛乳は毎日つきます。今月のお米は深川産「ななつぼし」を使用しています。

\*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。

\*北空知産の食材は太く斜めで表しています。

みかんにはビタミンCが多く含まれ、かぜの予防に役立ちます。みかんに付いている白いスジにはヘスペリジンというポリフェノールの一種が多く含まれ、毛細血管の壁を強くするはたらきがあるため、血流を促して、冷え症などに効果的です。今が旬のみかんを食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 658kcal	25.5g
中学校 798kcal	29.8g

給食では、魚がつかます。骨には注意してよくかんで食べましょう！