



1月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立		食品			江別産使用	献立		食品			江別産使用
		エネルギーになる熱や力	体をつくる筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える病気にかかりにくくするなど				エネルギーになる熱や力	体をつくる筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える病気にかかりにくくするなど	
13(水)	江別小麦パン ブラウンシチュー	江別小麦パン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉 レバーそぼろ チーズ	玉葱 セロリ 人参	中学校 801 kcal	22(金)	麦ごはん マー婆ー豆腐	麦ごはん きび和糖 コーンスターチ	豆腐 おから 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参	大根
	ハーブチキン		ハーブチキン			23(土)	ショーロンポー		ショーロンポー		
	グリーンサラダ (和風ごまドレッシング)	ドレッシング	ポークハム	キャベツ 人参 きゅうり コーン		24(日)	大根のナムル	春雨 白ごま きび和糖 ごま油		大根 人参 もやし	
						25(月)	ごはん お雑煮	ごはん 餅	鶏肉 つと	大根 人参 ごぼう 長葱	
14(木)	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 さばの和風カレー煮 大豆とひじきの炒め煮	ごはん 京揚げ 豆腐 みそ	白菜 えのき 人参 長葱		中学校 852 kcal	26(火)	豆腐のそぼろあん包み 白菜の昆布漬け	豆腐のそぼろあん包み 白ごま	糸切り昆布	きゅうり 白菜 人参	大根
	五目うどん いかの天ぷら	うどん キャノーラ油	鶏肉 白かまぼこ 京揚げ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	小学校 660 kcal	27(水)	のりふりかけ スライスパン	のりふりかけ スライスパン			玉葱
	小松菜の香味あえ	春雨 白ごま きび和糖 ごま油	焼豚	小松菜 もやし 人参	中学校 894 kcal	28(木)	大豆たっぷり トマトシチュー	じゃがいも きび和糖・小麦粉 キャノーラ油	大豆 ペークン 玉葱 枝豆		じゃがいも
	(中)レモンカスターードタルト	レモンカスターードタルト				29(金)	鶏肉のマスターード焼き セミドライソーセージのマリネ	マヨネーズ セミドライソーセージ	鶏肉 粉チーズ キャベツ 人参・玉葱 レモン果汁		キャベツ
18(月)	バーガーパン ポトフ	バーガーパン じゃがいも			小学校 691 kcal	30(土)	いちご＆マーガリン 麦ごはん	いちご＆マーガリン 麦ごはん			
	照り焼きチキンバーグ 豚肉のトマト煮	照り焼きチキンバーグ きび和糖 小麦粉	豚肉	玉葱 エリンギ トマト湯むき	中学校 820 kcal	31(日)	ほたて貝柱入りスープ ポークシュウマイ	春雨 澱粉	干し貝柱 豆腐	チングエンサイ 人参 長葱	
	スライスチーズ	スライスチーズ			小学校 759 kcal	32(月)	ビビンバ 豆乳パンナコッタ	きび和糖 ごま油 白ごま	牛肉 赤みそ	人参・もやし だけのこ 長葱 ほうれん草	玉葱
19(火)	スパゲティミートソース 白身魚フライ	スパゲティ キャノーラ油	豚ひき肉 牛ひき肉 レバーそぼろ チーズ	玉葱	中学校 894 kcal	33(火)	わかめラーメン ピザ春巻き	人参	豚肉 くきわかめ 赤みそ	だけのこ もやし 人参 玉葱 長葱	玉葱
	さつまいもマッシュ	さつまいも 砂糖	牛乳 生クリーム			34(水)	華風きゅうり漬け 豆乳パンナコッタ	きび和糖 ごま油 白ごま		きゅうり 人参	
20(水)	ごはん 湯葉入りかき玉汁 鮭の塩焼き	ごはん 澱粉 卵 白かまぼこ	湯葉 卵	人参 長葱	小学校 640 kcal	35(木)	ごはん チキンカレー	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 レバーそぼろ	玉葱 人参 セロリ	玉葱
	五目きんぴら いよかんゼリー	きび和糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 ひじき さつま揚げ	ごぼう 人参 しらたき	中学校 808 kcal	36(金)	ほうれん草入りオムレツ [◎代替] 笹かまぼこ	ほうれん草入りオムレツ [代替] 笹かまぼこ	ほうれん草入りオムレツ		じゃがいも
21(木)	黒糖パン えびボールのスープ	黒糖パン 澱粉	えび団子	たけのこ もやし 長葱・玉葱 人参	小学校 644 kcal	37(土)	みかん			みかん	
	肉団子のケチャップあん 江別小麦ラーメンサラダ (焙煎ごまドレッシング)	肉団子のケチャップあん 江別小麦めん 白ごま ドレッシング	パンパンジーチキン	きゅうり キャベツ 人参	中学校 806 kcal	38(日)					

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月のリクエストメニュー

大麻泉小学校

- ・チキンカレー
- ・華風きゅうり漬け
- ・肉団子のケチャップあん

第二中学校

- ・マー婆ー豆腐
- ・江別小麦ラーメンサラダ
- ・ピザ春巻き