



予定献立表



2021年 1月
幕別町幕別学校給食センター



日	曜	献立名	おもな食品とそのはたらき		
			熱や力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
14	木	ホタテのクリームソーススパゲティ	スパゲティ 菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉)	豚ベーコン ホタテ貝柱 豆乳 白いんげん豆 みそ	パセリ 玉ねぎ 人参 リーキ
		牛乳		牛乳	
		ドレッシングサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖・香味油(パクル))		キャベツ 赤パプリカ コーン ドレッシング(玉ねぎ・トマト)
15	金	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳	
		フォースープ	ビーフン(米粉)	チキンエキス 醤油	にら 人参 もやし
		チキンカツ	菜種油 パン粉(大豆) 小麦粉	鶏肉	
		ポテトのコンソメ炒め	じゃがいも 菜種油 ひまわり油 小麦成分 ウィンナー(豚脂・でん粉) 大豆油 砂糖	ウィンナー(豚肉・紅藻) チキンエキス 大豆たんぱく	玉ねぎ
18	月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそけんちん汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ
		とりつくね焼き	パン粉(乳成分) でん粉 砂糖 水あめ	鶏肉 大豆たんぱく 卵白 鶏皮 かつお節エキス 醤油	玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん 生姜
		切干大根煮	菜種油 砂糖 ちくわ(でん粉)	ちくわ(魚肉(スケソウダラ・ホキ・エソ・イトヨリダイ・ホッケ・グチ・タチウオ・ヒラギ・シロガネダラ・ハモ・キダイ・サツパ・キントキダイ) 醤油	切干大根 人参 椎茸
19	火	きつねうどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 油揚げ 醤油 かつおだし かつお節 さば節 にほし	椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		野菜コロッケ	菜種油 パン粉(乳成分・大豆) じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉		玉ねぎ グリンピース コーン 人参
		(ソースボトル) (中のみ)型抜きチーズ	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
20	水	ピピンバごはん	菜種油 砂糖 ごま油 白いりごま	豚ひき肉 高野豆腐 醤油	人参 ほうれん草 もやし 生姜 にんにく
		(ごはん) 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	ラワンフキ えのき茸 長ねぎ
		元気ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン	寒天
21	木	まめなカレーライス	菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉)	鶏ひき肉 大豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
		(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
		ミックスフルーツ	いちごゼリー(砂糖)		黄桃缶詰 いちごゼリー(いちご濃縮還元果汁) ナタデココ
22	金	卵パン 牛乳	卵パン	牛乳	
		コーンクリームシチュー	菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉)	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 みそ	玉ねぎ 人参 コーン
		ハンバーグ	豚脂 でん粉 じゃがいも 大豆油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	玉ねぎ トマト セロリ 人参 にんにく
		(ケチャップボトル)	砂糖		トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
25	月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		あきあじ汁	じゃがいも	鮭 かつおだし こんぶだし みそ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ
		厚焼きたまご	大豆油 砂糖	鶏卵 魚醤(小麦・鮭) かつお節エキス こんぶエキス ゼラチン	
		もやしのごま酢和え	砂糖 白すりごま ごま油	醤油	もやし ほうれん草
26	火	五目しょうゆラーメン	ラーメン ラード なた(でん粉・砂糖) ごま油 香辛料(小麦)	豚肉 なた(タラ・イトヨリ) 醤油 ポークエキス 大豆たんぱく	きくらげ 椎茸 もやし 玉ねぎ 長ねぎ 人参 白菜 生姜 にんにく りんご酢
		牛乳		牛乳	
		ピザ春巻	菜種油 砂糖 オリーブ油 でん粉 小麦粉 米粉	チーズ 豚肉	玉ねぎ ピーマン トマト エリンギ
27	水	ポークカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉)	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
		(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
		豆乳プリンとフルーツ和え	豆乳プリン(砂糖・水あめ)	豆乳プリン(豆乳・大豆粉)	みかん缶詰
28	木	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		すまし汁	砂糖	豆腐 醤油 こんぶだし かつお節 魚介エキス(カタクチイワシ)	小松菜 椎茸
		ホッケフライ	パン粉(大豆) 小麦粉 ショートニング 菜種油 大豆油 でん粉(とうもろこし・じゃがいも・さつまいも) ライ麦粉	ホッケ	
		(しょうゆボトル)	小麦	大豆	
29	金	肉みそおでん	じゃがいも 菜種油 砂糖 野菜ボール(でん粉)	うずら卵 豚ひき肉 野菜ボール(スケソウダラ・魚醤(カタクチイワシ)) こんぶだし 醤油 みそ	こんにゃく 大根 人参 野菜ボール(ほうれん草)
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
		マカロニスープ	マカロニ	チキンエキス 魚醤(ホッケ)	人参 玉ねぎ
		クリスピーチキン	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油 菜種油	鶏肉 大豆たんぱく 大豆粉 粉末醤油	にんにく
チリコンカン	砂糖	豚ひき肉 大豆 高野豆腐 チキンエキス 魚醤(ホッケ)	玉ねぎ 人参 トマト にんにく 赤ぶどう酒		

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

※14日(木)のホタテのクリームソーススパゲティ(ホタテ貝柱)、28日(木)のホッケフライ(日本海産ホッケフライ)は、「ホタテ等道産水産物を活用した学校給食食材提供事業」から提供された食材を使用します。

~はしの持ち方、気にしていますか~



はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

魚がきれいに食べられる!

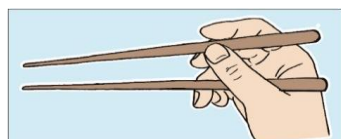
お茶わんもピカピカ!

ステキな大人になれそう!

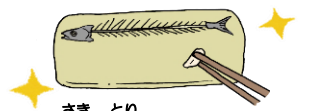
正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指のよこで支える。



はしの先が鳥のくちばしのようになり、細かい骨を取りのぞいたり、身を手でわけていただけます。食べ方もピカピカになります。



茶わんについたごはん粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんがきれいになり、心もピカピカになります。



食べ方が美しくなると、周りからも「ステキな人だな」と思われるでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。