

# 1月予定献立表

2023年1月

幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
					<b>【13日】</b> 牛乳 コッペパン マカロニスープ チリポテト たまごサラダ
主食					コッペパン
汁物					マカロニ 豚ベーコン 人参 玉ねぎ
主菜					鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆 菜種油 にんにく 砂糖 トマト 唐辛子
副菜					鶏卵 きゅうり コーン
	<b>【16日】</b> 牛乳 ごはん 豚汁 鶏つくね焼き おひたし	<b>【17日】</b> 牛乳 スパゲティナポリタンソース (スパゲティ) ツナサラダ (中のみ)骨太チーズ	<b>【18日】</b> 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) フルーツヨーグルト和え	<b>【19日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 さばの照り焼き 切干大根煮	<b>【20日】</b> 牛乳 卵パン クリームシチュー チキンカツ (ソースポトル) コーントラルサラダ
主食	ごはん	スパゲティ オリーブ油	ごはん 大麦	ごはん	卵パン
汁物	豚肉 豆腐 ごぼう 人参 大根 白菜 菜種油 生姜	豚ウィンナー 玉ねぎ 人参 ビーマン 菜種油 トマト 砂糖 寒天	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 菜種油 にんにく 白いんげん豆 トマト 米粉	油揚げ えのき茸 小松菜	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 菜種油 米粉 豆乳
主菜	鶏肉 大豆 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん パン粉 卵白 生姜	まぐろ水煮 白菜 コーン		さば 生姜	鶏肉 小麦粉 パン粉 大豆油 菜種油
副菜	小松菜 もやし かつお節	チーズ	アロエ 黄桃缶詰 みかん缶詰 クリーム チーズ 砂糖 ヨーグルト	切干大根 人参 ひじき ちくわ 椎茸 菜種油 砂糖	キャベツ コーン ビクルス (きゅうり・コーン) 玉ねぎ
	<b>【23日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 白菜サラダ	<b>【24日】</b> 牛乳 しょうゆラーメン バンバンジーサラダ ミルメークコーヒー	<b>【25日】</b> 牛乳 とりーき丼 (麦入りごはん) みそ汁 いちごとみかんゼリー	<b>【26日】</b> 牛乳 ごはん サムゲタンスープ 野菜コロック (ソースポトル) シラタキチャブチェ	<b>【27日】</b> 牛乳 ミルクパン キャベツとトマトのスープ ケチャップ肉だんご (ひとり2こ) カルボナーラポテト
主食	ごはん	ラーメン	ごはん 大麦	ごはん	ミルクパン
汁物	豆腐 えのき茸 人参	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし わかめ なんと ラード にんにく	油揚げ わかめ 長ねぎ	鶏肉 大根 人参 しめじ リーキ 生姜 にんにく 菜種油	豚ベーコン キャベツ 人参 トマト パター 菜種油
主菜	豚肉 ごぼう 人参 しらたき 椎茸 菜種油 生姜 砂糖 でん粉	鶏肉 キャベツ 寒天 ごま ごま油	鶏肉 玉ねぎ リーキ こんにゃく 砂糖 菜種油 でん粉	じゃがいも 人参 コーン パン粉 小麦粉 菜種油	鶏肉 玉ねぎ 大豆 ラード にんにく 生姜 トマト 菜種油
副菜	鶏肉 白菜 コーン	砂糖 コーヒー	みかん果汁 いちご果汁 寒天	玉ねぎ 人参 ビーマン しらたき 砂糖 唐辛子 菜種油	豚ベーコン じゃがいも 玉ねぎ オリーブ油 にんにく 粉チーズ 牛乳 生クリーム
	<b>【30日】</b> 牛乳 ごはん 雷汁 肉みそおでん 和風ごぼうサラダ	<b>【31日】</b> 牛乳 麻婆焼きそば (焼きそば) フルーツゼリー和え	主 食：穀類を中心にした献立 主 菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副 菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁 物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：牛乳やオレンジジュースなど ※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。 ※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。		
主食	ごはん	焼きそば			
汁物	豆腐 小松菜 椎茸 菜種油	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 長ねぎ にら 豆腐 菜種油 にんにく 生姜 砂糖 唐辛子 でん粉			
主菜	鶏ひき肉 こんにゃく がんもどき うずら卵 大根 人参 菜種油 砂糖				
副菜	ごぼう ごま ごま油 コーン	はちみつレモンゼリー 黄桃缶詰 ナタデココ			



感染症予防に効果的な

## 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウィルスを減らすことができる有効な予防手段です。

寒いと手洗いがおそろかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにしましょう。

