

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校1・2・3年生 (550kcal)	中学校1・2・3年生 (830kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		小学校たん白 (32.5g)	中学校たん白 (41.5g)
3 (月)	ごはん			精白米 強化米		627	770
	だいこん 大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ		かつお節 みそ	28.7	33.3
	とり肉 鶏肉の粒マスタード焼き	とり肉		バナナ(大豆)	あらびきマスタード(小麦・大豆・豚・りんご) 塩 ヨシロ		
	じゃがいも じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ(大豆)	にんじん しいたけ しょうが	じゃがいも 三温糖 なたね油	醤油 みりん かつお		
4 (火)	ペンネナポリタン	パスタ(豚) 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマトジュース	バナナ(小麦) なたね油 バター(乳) 粉チーズ 油	ケチャップ 塩 ヨシロ	694	823
	コーンボールフライ(2コ)		コーンボール(小麦・乳・大豆)	なたね油		21	25.5
	はくさい 白菜とチキンのサラダ	とりささみ(鶏)	はくさい にんじん	三温糖 なたね油 白ごま	レモン果汁 酢 醤油		
	もものタルト			もものタルト(大豆・もも・豆乳)			
5 (水)	かいだくどん 開拓丼	(ごはん)		精白米 強化米		698	850
		(開拓丼の具)	とり肉 ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんじん にんにく コーン 枝豆(大豆) しょうが	バター(乳) なたね油 三温糖	みそ みりん 酒 醤油	30.3 38.2
	どさんこ汁	ぶた肉 豆腐(大豆)	にんじん コーン ねぎ	じゃがいも バター(乳)	みそ かつお節		
6 (木)	はくさい 野菜もっチーズフライ	野菜もっチーズフライ(小麦・乳・大豆・鶏・かつお風味調味料)		なたね油			
	ごはん			精白米 強化米		868	981
	ごちそう 五目スープ	ホーカム(豚) 卵	たけのこ にんじん ねぎ	緑豆春雨	オリーブオイル 醤油 ヨシロ 酒 塩 ヨシロ	20.2	24.2
	や 焼きキャベツ餃子(2コ)	キャベツ餃子(小麦・豚・大豆・ごま)					
7 (金)	や 焼き豚の中華あえ	焼き豚(豚・小麦・大豆)	もやし きゅうり にんじん	三温糖 白ごま ごま油	醤油 酢		
	ごはん			精白米 強化米		655	782
	とり 鶏だんご汁	鶏だんご(豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉) 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん ねぎ しょうが	つきこんにゃく	酒 みそ かつお節 昆布 かつお	32.2	38.5
	さばのみそ煮	さばみそ煮(さば・大豆)					
10 (月)	ぶたにく 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 さつまあげ(魚肉)	だいこん にんじん	三温糖 なたね油	醤油 みりん かつお		
	ごはん			精白米 強化米		583	736
	いわ 祝いすまし汁	とり肉	にんじん たけのこ だいこん ねぎ	花魁(小麦)	かつお みりん 酒 醤油 塩 かつお節 昆布 白だし(小麦・大豆・かつお節・かつお 煮干し・かつお)	21.6	27.4
	はるさめ 春雨サラダ	豆腐(大豆)			ケチャップ 中濃ソース		
11 (火)	とんこつラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	豚骨ラーメン(小麦) かつお節 昆布 酒 オリーブオイル 醤油 ヨシロ	589	722
	ココアパン			ココアパン(小麦・乳・卵・大豆)		30.2	36.3
	あじふ 味付き卵	卵		三温糖	醤油 みりん かつお		
	ただききゅうり		きゅうり	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢 塩		
12 (水)	ハッシュドボーク	ぶた肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 生クリーム(乳) なたね油	ローレル タイム ヨシロ オリーブオイル ヨシロ オリーブオイル バター(乳) ケチャップ デミソース 赤ワイン	690	865
	みかんとバインのヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン(豚))	みかん バイン	さとう		24	30.1
13 (木)	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・卵・大豆)		629	764
	ブラックチョコ&ホワイトチョコ					29.3	35.3
	ABCスープ	パスタ(豚)	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが	バナナ(小麦) 粉チーズ(乳) 粉チーズ 油	オリーブオイル ヨシロ 塩		
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト(乳・ゼラチン(豚))			塩 ヨシロ ケチャップ オリーブオイル 醤油 粉チーズ		
14 (金)	ごぼうサラダ	ちくわ(大豆)	ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	バナナ(大豆) 三温糖 白ごま	酢 醤油 ヨシロ		
	ごはん			精白米 強化米		649	782
	みそワナタンスープ	とり肉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	小麦(小麦)	味噌味噌(小麦) オリーブオイル オリーブオイル 中華だし(大豆・鶏・豚)	29.5	35.3
	ほっけのから揚げ	ほっけ		でん粉 なたね油	塩 酒		
15 (土)	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	オリーブオイル(小麦・大豆・豚・ごま・鶏・オリーブオイル・粉チーズ) 酒		



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校1・2・3年生 (550kcal)	中学校1・2・3年生 (830kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		小学校たん白 (32.5g)	中学校たん白 (41.5g)
17 (月)	ごはん			精白米 強化米		700	850
	つみれ汁	野菜つみれ(小麦・豚・大豆・魚肉すりみ) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが		オリーブオイル 塩 ヨシロ 酒 塩	28.9	33
	ソースとんカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	塩 ヨシロ 中濃ソース オリーブオイル		
	ふきの炒め煮	ツナ	ふき たけのこ	三温糖 なたね油	酒 かつお 醤油 唐辛子		
18 (火)	おやこ 親子うどん	とり肉 卵 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖	醤油 みりん 塩 かつお節 昆布	571	706
	こくとう 黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・卵・大豆)		31.4	39.7
	にく 肉だんご	肉だんご(小麦・ごま・大豆・鶏・豚・りんご)					
	もやしのサラダ	ホーカム(豚)	もやし きゅうり	ごま油 白ごま	醤油		
19 (水)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		613	726
	こんさい 根菜のみそ汁	ぶた肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	さといも	かつお節 みそ	26.1	31.5
	ちくわの磯辺揚げ(2コ)	ちくわ(卵・大豆・豚・魚肉) 卵 あおさ		小麦粉 なたね油			
	わふう 和風サラダ	ツナ かつお系削り	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖	醤油 酢		
21 (金)	ごはん			精白米 強化米		688	853
	マーボー豆腐	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ	三温糖 ごま油 なたね油 でん粉	オリーブオイル 醤油 みそ 酒 みりん パウチ ドライパスタ	29.6	37.2
	や 焼きしゅうまい(2コ)	野菜しゅうまい(小麦・卵・大豆・豚・魚肉すりみ)					
	チンゲンサイのナムル	ホーカム(豚)	チンゲンサイ はくさい	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢		
24 (月)	豚すき丼	ぶた肉 焼き豆腐(大豆)	はくさい たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	精白米 強化米 しらすたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん かつお	630	766
	オニオンコロケ	オニオンコロケ(小麦・卵・乳・大豆・豚・かつお)		なたね油		26.2	33.1
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん	和風ドレッシング(小麦・大豆・鶏・豚・りんご)			
25 (火)	ミートボールカレーライス	ミートボール(鶏・豚・大豆) 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 生クリーム(乳) なたね油	カレー粉 パウチ ドライパスタ ヨシロ ケチャップ オリーブオイル 醤油 ヨシロ 中濃ソース かつお 醤油	718	911
	ピーチゼリーあえ		黄桃 洋梨 ピーチゼリー(もも・りんご)			18.4	22.4

こんげつ きゅうしよくもくひょう ~♪ 今月の給食目標 ~♪

いちねんかん きゅうしよくじかん 一年間の給食時間を 振り返ろう！

*5日(水)の開拓丼は、ごはんの上に開拓丼の具をのせて食べてください。
*24日(月)の豚すき丼は、ごはんの上に豚すき丼の具をのせて食べてください。
☆10日(月)は卒業・修了をお祝いしたメニューです。おたのしみに☆

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版を ご覧頂けます。右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます！

やったあ♪

ひがしちゅう ねんせい こうあん 東中3年生が考案したメニューを給食化した、1月23日(木)の給食時間の様子が、「美唄市公式YouTube チャンネル」にて公開されています。右下のQRコードを読み込むと簡単にアクセスできます。ぜひご覧ください！

びばいしこうしき ☆美唄市公式YouTube チャンネル☆

ひがしちゅう ねんせい こうあん 東中3年生が考案したメニューが給食化!? [びばいNEWS 2月号]

今年度の給食も残りわずかとなりました。保護者の皆様には、この一年間、学校給食に際しまして、ご理解とご協力を賜りましたことに、この場をお借りして、御礼申し上げます。来年度も引き続き、美唄市の児童生徒のみなさんのために、安全安心でおいしい給食づくりに努めてまいりますので、どうぞよろしく願います。

