1月 こんだてひょう（小・中学校）

美唄市学校給食センター

日(曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校エネルギー(650kcal) 小学校たん白(32.5g)	中学校エネルギー(830kcal) 中学校たん白(41.5g)
16(金)	チキンカレーライス	とり肉　牛乳　生ｸﾘｰﾑ(乳)	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム りんご　セロリ	精白米　強化米　精麦 じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ(乳) 小麦粉　なたね油	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ｶﾚｰ粉　ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ　ﾛｰﾙﾙ　ｺｼｮｳ ﾁｬﾂﾈ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　醤油　ｺﾝｿﾒ ｶﾚｰﾙｳ(小麦・鶏・豚・大豆)	750	962
	パインと洋梨のヨーグルト	ヨーグルト(乳･ｾﾞﾗﾁﾝ(豚))	パイン　ようなし	さとう		24.2	30.5
19(月)	豚すき丼	ぶた肉　焼き豆腐(大豆)	はくさい　たまねぎ　ぶなしめじ にんじん　ねぎ	精白米　強化米　つきこんにゃく 三温糖　なたね油	醤油　みりん　ｶﾂｵｴｷｽ	641	773
	イカリングフライ(2こ)	ｿﾌﾄｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ (小麦・卵・イカ・大豆・ｾﾞﾗﾁﾝ)		なたね油		31.2	38.3
	キャベツの華風漬け		キャベツ　きゅうり　にんじん しょうが	三温糖　ごま油　白ごま	醤油　酢		
20(火)	醤油ラーメン	ぶた肉　つと(小麦)	はくさい　もやし　たまねぎ にんじん　ねぎ　しょうが	ﾗｰﾒﾝ(小麦)　ﾊﾞﾀｰ（乳）	豚骨　醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ かつお節　昆布 酒　ｺｼｮｳ	640	802
	デニッシュパン			ﾃﾞﾆｯｼｭﾊﾟﾝ (小麦・乳・卵・大豆)		27.3	33.9
	野菜ぎょうざ(2こ)	野菜ぎょうざ (小麦・卵・乳・ｺﾞﾏ・大豆・鶏・豚・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ)					
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・ｾﾞﾗﾁﾝ(豚))	きゅうり		塩		
21(水)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米　強化米		671	802
	おでん	うずら卵　一口がんも(大豆)　むすび昆布 ちくわ(魚肉・魚介)	だいこん　にんじん　ふき	こんにゃく　三温糖	醤油　みりん　かつお節　昆布	23.8	28.8
	十勝大豆コロッケ	十勝大豆ｺﾛｯｹ(大豆・小麦)		なたね油			
	小松菜のおかかマヨあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉) かつお節	こまつな　にんじん	ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	醤油		
22(木)	ごはん			精白米　強化米		615	754
	大根とえのきのみそ汁	油揚げ(大豆)	だいこん　えのきたけ　にんじん ねぎ		かつお節　みそ	30.2	35.3
	鮭の黄金焼き	鮭		ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	塩　ｺｼｮｳ　みそ		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも　つきこんにゃく 三温糖　なたね油	醤油　みりん　酒　ｶﾂｵｴｷｽ		
23(金)	ごはん			精白米　強化米		704	865
	卵スープ	卵	コーン　にんじん　たけのこ　ねぎ		ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　醤油　ｺﾝｿﾒ　酒　ｺｼｮｳ	29.9	34.0
	ガーリックチキン	とり肉	にんにく	小麦粉　ﾊﾞﾀｰ(乳)　なたね油	酒　塩　醤油　ｺｼｮｳ		
	スパゲティサラダ	鶏ﾊﾞｰｸﾊﾑ(豚)	きゅうり　にんじん	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ(小麦)　なたね油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	ｺｼｮｳ		

＊♪今月の給食目標♪＊

早寝・早起き・朝ごはんで、

冬を元気に乗り切ろう！

☆目標達成のための手立て☆

○夜は決まった時間に早く寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
○朝ごはんをしっかりと食べましょう。
○好き嫌いせず、給食をしっかり食べましょう。
○食事の前や外から帰ったら、手を洗いましょう。

♡✧今月の美唄産食材✧♡

＊こめ(ななつぼし)	＊にんにく	＊しかにく
＊ラーメン(はるよこい)	＊たまねぎ	＊しょうゆ
＊こめこ	＊さつまいも	＊みそ

☆19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。
☆26日（月）の親子丼は、　ごはんの上に親子丼の具をのせて食べてください。
☆30日（金）のサスムコギビビンバは、ごはんの上に肉と野菜（ナムル）をのせて食べてください。
☆1月24日～30日は、**全国学校給食週間**　です。
「毎日食べている給食のこと」「給食を作ってくれている人のこと」
「食べ物の大切さ」について、あらためて考えるための週間です。
ぜひ、いつもより少しだけ、
♡給食にありがとうの気持ち♡
をもって食べてみましょう！

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。
なお毎月26 日前後に翌月の献立表が掲載されますので、
WEB版の献立表をぜひご活用ください！

日(曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校エネルギー(650kcal) 小学校たん白(32.5g)	中学校エネルギー(830kcal) 中学校たん白(41.5g)
★ 全国学校給食週間　1月24日～30日 ★							
26(月)	親子丼	とり肉　卵	たまねぎ　にんじん　えのきたけ たけのこ　ねぎ　しいたけ	精白米　強化米　なたね油 三温糖	みりん　ｶﾂｵｴｷｽ　醤油	690	828
	チーズはんぺんフライ	ﾁｰｽﾞはんぺんﾌﾗｲ (乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ)		なたね油		28.9	35.8
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ　きゅうり　コーン	なたね油　三温糖	醤油　酢　塩　ｺｼｮｳ		
27(火)	美鹿ボロネーゼ風パスタ～ミートソース仕立て～	ぶた肉　しか肉 粉ﾁｰｽﾞ(乳)	たまねぎ　にんじん　セロリ 枝豆(大豆)　にんにく　トマト	ゆでｽﾊﾟｹﾞﾃｨ(小麦) ﾊﾞﾀｰ(乳)　ｵﾘｰﾌﾞ油　三温糖	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾃﾞﾐｿｰｽ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｴｽﾋﾞﾆｭｰﾙｿｰｽ (小麦・大豆・ﾘﾝｺﾞ・豚・鶏・乳・昆布ｴｷｽ・魚醤ﾊｳﾀｰ)	889	1123
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー　キャベツ 枝豆(大豆)		塩中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	44.8	58.0
28(水)	ハヤシライス	ぶた肉　牛乳　生ｸﾘｰﾑ(乳)	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　りんご　セロリ トマトジュース	精白米　強化米　精麦 じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ(乳)　小麦粉 なたね油	ﾛｰﾙ　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　ﾀｲﾑ　ｺｼｮｳ ﾊﾔｼﾙｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾃﾞﾐｿｰｽ　赤ｳｲﾝ ﾃﾞﾐｿｰｽ　赤ｳｲﾝ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｺﾝｿﾒ	813	1056
	フルーツカクテル		フルーツミックス(黄桃・ﾊﾟｲﾝ・みかん) 洋梨　パイン カクテルゼリー (ﾘﾝｺﾞ・ｾﾞﾘｰ・大豆・ﾌﾞﾄﾞｳ果汁・豆乳)			24.9	31.6
29(木)	美唄米粉のクロワッサン			美唄米粉のｸﾛﾜｯｻﾝ (小麦・乳・大豆)		613	746
	白菜とベーコンのスープ	ﾍﾞｰｺﾝ(豚)	はくさい　にんじん	緑豆春雨	ｺﾝｿﾒ　ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　酒　醤油 塩　ｺｼｮｳ	22.1	24.9
	たらのトマトソースがけ	たら	たまねぎ　にんにく　パセリ	小麦粉　なたね油　ｵﾘｰﾌﾞ油 三温糖　ﾊﾞﾀｰ(乳)	塩　ｺｼｮｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ 白ｳｲﾝ　ﾊﾟｼﾞﾙ		
	美唄産さつまいものサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ(豚)	きゅうり	さつまいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	ｺｼｮｳ		
30(金)	サスムコギビビンバ　ごはん			精白米　強化米		651	827
	サスムコギビビンバ　肉	ぶた肉　しか肉	たまねぎ　にんにく　しょうが	ごま　三温糖　ごま油	酒　みそ　醤油　ｺｼｮｳ		
	サスムコギビビンバ　ナムル		ほうれん草　大豆もやし　にんじん	ごま油　ごま	醤油　塩		
	塩ワンタンスープ	とり肉	はくさい　ねぎ　しいたけ しょうが	ﾜﾝﾀﾝ(小麦)	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ　塩　ｺｼｮｳ	31.6	41.1

東中3年生考案メニューが　給食になって登場！

東中学校では３年生が総合的な学習の時間に「美唄市の調査探求（美唄探求）」の学習を行いました。
10時間の学習の中で、美唄市の特産品や農産物、加工品などを調査し、栄養教諭指導のもと、美唄産食材を使用したオリジナルメニューを考案しました。さらに、考案したメニューはグループごとに調理実習も行い、実食しました。
（※下の料理画像は生徒が調理したものです！）
給食センターでは、生徒が考案した計１１品のオリジナルメニューの中から、下記の２品を学校給食メニューとして提供します。

美鹿ボロネーゼ風パスタ～ミートソース仕立て～

生徒が考案した、鹿肉を使用したボロネーゼをもとに、
給食では豚肉も使用して、
ミートソース仕立てにアレンジしました。
麺はソースがよく絡むフィットチーネを使用します。

サスムコギビビンバ

生徒が考案した、鹿肉を使用したビビンバをもとに、
給食では豚肉も混ぜ合わせ、
玉ねぎを加えて食べやすくアレンジしました。
ナムルは大豆もやしを使用し、本格的に仕上げます。