

# 給食だより 1月

年が明け、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。自分の力をしっかりと発揮していくには、朝ごはんが重要です。

朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思えます。よろしくお願ひいたします。



月	火	水	木	金
<p><b>1月予定献立</b></p> <p>*食材は品質、価格の関係で変更になる場合があります。食物アレルギー等で影響が出る場合はできるだけ事前に連絡します。 *献立名に冷)とついているものは給食用の冷凍食品です。</p>	<p><b>14</b> 3学期始業式</p>	<p><b>15</b> 762<sup>キロ</sup> 担 とりめし 白身魚クラッカー揚 あげ入りおひたし</p>	<p><b>16</b> 896<sup>キロ</sup> 担 ご飯 マーボー豆腐 冷) 釧路産たらザンギ ナムル</p>	<p><b>17</b> 824<sup>キロ</sup> 担 ハンバーガー (横割りのパン+ 冷 Fe ハンバーグ) ベーコンシチュー 清見オレンジ</p>
		<p>胚芽精米 大麦 鶏もも・胸肉 生姜 玉ねぎ/真だら 卵 ク ラッカー/油揚げ ほうれん草 白菜</p>	<p>精白米/豆腐 豚肩ひき肉 生姜 にんにく 人参 長ネギ 干しい たけ 味噌 オイスターソース 豆板醤 /たら 調味料/ハム ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく 長ネ ギ 豆板醤 こま油 白ごま</p>	<p>横割りのパン 鉄腕サンバーク /ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク</p>
<p><b>20</b> 784<sup>キロ</sup> 担 ご飯 ぶりのみそ照焼き 肉片湯(ロウパンタン) しょうが和え</p>	<p><b>21</b> 876<sup>キロ</sup> 担 ソフトパスタ ミートソース スパイシーポテト ヨーグルト</p>	<p><b>22</b> 759<sup>キロ</sup> 担 チキンウィンナー ライス ほうれん草と コーンのサラダ フルーツ白玉</p>	<p><b>23</b> 823<sup>キロ</sup> 担 ご飯 しょうゆおでん ししゃものから揚げ おかかふりかけ</p>	<p><b>24</b> 822<sup>キロ</sup> 担 豆パン イタリアンスープ お好み揚げ アップルゼリー</p>
<p>精白米/ぶり みそ 生姜 ごま 人参 白菜 干しいた け 筍 ほうれん草 長ネギ /ほうれん草 もやし 生姜</p>	<p>ソフトパスタ 豚ももひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム セロリ にんにく 生姜 パセリ トマトピューレ /冷フレンチポテト パセリ</p>	<p>胚芽精米 大麦 バター トマト ジュース チキンレバーウィンナ ー 玉ねぎ 人参 マッシュル ーム グリンピース/ハム ほうれ ん草 コーン 白ごま/缶(みかん )パイ 黄桃 洋梨 夏みかん)白 玉もち</p>	<p>精白米/ひじき入りさつまい 豆腐入りかまぼこ うずら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ こ んにゃく 人参 大根 ふき /カラフトししゃも(子持ち) しらす干し 糸削り 切りのり 白ごま</p>	<p>ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ アルファベッ トマカロニ/あさり むきえ び 桜エビ いか ベーコ ン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 卵 糸削 青 のり/りんごジュース りん ご缶 粉寒天</p>
<p><b>27</b> 832<sup>キロ</sup> 担 キーマカレー あさりのサラダ パイ</p>	<p><b>28</b> 803<sup>キロ</sup> 担 みそバターコーン ラーメン 大学芋 りんご</p>	<p><b>29</b> 784<sup>キロ</sup> 担 ひじきごはん さんまカレー揚 磯和え 温州みかんゼリー</p>	<p><b>30</b> 894<sup>キロ</sup> 担 豚ミックス丼 小松菜スープ いよかん</p>	<p><b>31</b> 835<sup>キロ</sup> 担 チリドック(背割 コッペ+フランク) チキンクリームシチュー 小松菜としめじのサラダ</p>
<p>精白米 豚ももひき肉 玉ね ぎ 人参 セロリ 生姜 に んにく 大豆水煮 パセリ レーズン ホールトマト み そ/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参</p>	<p>ソフトラーメン 豚肩ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま みそ 豆板醤 豚もも 肉 生姜 もやし 玉ねぎ メ ンマ 人参 ほうれん草 長ネ ギ バター コーン</p>	<p>胚芽精米 大麦 鶏もも肉 ひ じき 油揚げ 白滝 人参 グ リンピース/さんま 生姜/ほ うれん草 もやし 切りのり</p>	<p>精白米 豚もも肉 生姜 玉ね ぎ 人参 筍 ビーマン 白ご ま/ベーコン 小松菜 春雨 コーン</p>	<p>ポークフランク 玉ねぎ ビ ューレ/鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ バタ ー 牛乳 豆乳 チーズ ス キムミルク/ハム 小松菜 コーン しめじ 白ごま</p>