

1月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く)
 ○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
 ○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<p>3学期も、給食当番はエプロン、三角巾、マスクの身支度3点セットを忘れずに準備しましょう。</p> <p>また、ハンカチ・ティッシュは毎日清潔な物を用意し、いつでも使えるようにしましょう。</p>		<p>15 3学期始業式</p> <p>○ごはん ○白玉汁 ○ぶりの味噌照り焼き ○紅白なます</p> <p>精白米/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸/ぶり、しょうが、白ごま/大根、人参/</p>	<p>16</p> <p>○肉うどん ○チーズポテト焼き ○天草^{あまくさ} (オレンジの仲間です)</p> <p>ゆでうどん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/天草/</p> <p>江別産男爵使用 </p>	<p>17</p> <p>○豆腐入りカレーピラフ ○チキンナゲット ○フルーツミックス</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、菜種油/鉄腕チキンナゲット、菜種油/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶/</p>
<p>20</p> <p>○味噌かつ丼 ○ワカメスープ ○おひたし (小松菜・もやし)</p>	<p>21</p> <p>○揚げパン (ソフトフランスパン・シナモン味) ○醤油ワンタンスープ ○小松菜とコーンのサラダ ○りんご</p>	<p>22</p> <p>○キーマカレー ○切り干し大根のサラダ ○アイスクリーム</p>	<p>23</p> <p>○味噌ラーメン ○シナモンポテト ○いよかん</p>	<p>24</p> <p>○わかめごはん ○スンドゥブチゲ ○ザンギ</p>
<p>← 給食週間 リクエスト献立 →</p>				
<p>精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、ごま油、白ごま/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、白ごま、ごま油/小松菜、もやし、かつお節/</p>	<p>ソフトフランスパン、菜種油/ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、菜種油/ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油/りんご/</p>	<p>精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、菜種油、小麦粉、トマト缶/切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油/アイスクリーム/</p>	<p>ゆでラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにくに、白ごま、ごま油、あさり、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、まわかめ/さつまいも、菜種油/いよかん/</p>	<p>胚芽精米、大麦、わかめ、白ごま/豆腐、豚肉、しょうが、にんにくに、菜種油、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/鶏肉、しょうが、にんにくに、卵、かたくり粉、菜種油/</p>
<p>27</p> <p>○和風そぼろごはん ○にらたまスープ ○揚げぎょうざ</p>	<p>28</p> <p>○黒コッペパン ○白菜と肉ボールのクリーム煮 ○いかフライ ○あさりのスパゲティサラダ</p>	<p>29</p> <p>○ごはん ○豆腐のトロトロ煮 ○ししゃものから揚げ ○磯和え (小松菜・もやし)</p>	<p>30</p> <p>○パスタカレーソース ○ごまポテト</p>	<p>31</p> <p>○五目ごはん ○味噌汁 (豆腐・小松菜・えのき茸) ○十勝大豆コロッケ</p>
<p>精白米、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、菜種油/卵、豆腐、にら、かたくり粉/ぎょうざ、菜種油/</p>	<p>黒コッペパン/豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、かたくり粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/いかフライ、菜種油/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、菜種油、ごま油、白ごま/</p>	<p>精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにくに、菜種油、かたくり粉/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉、菜種油/小松菜、もやし、のり/</p>	<p>ゆでパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにくに、菜種油、パセリ、小麦粉/じゃがいも、菜種油、白ごま/</p> <p>江別産男爵使用 </p>	<p>胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、菜種油/豆腐、小松菜、えのき茸/十勝大豆コロッケ、菜種油/</p>

2025年の給食はお正月料理でスタート! (1/15)

白玉汁

削り節や昆布でとったおいしい「だし」に、鶏肉、野菜、餅の代わりの白玉団子を入れた雑煮風の料理です。



ぶりの照り焼き

出世魚であるぶりは縁起の良い魚とされていて、正月やお祝いの席で食べられることがあります。また、冬が旬のため、この時期にピッタリの魚です。



紅白なます

大根と人参を酢、砂糖、塩などで和えた料理です。紅白の色がおめでたいことから、おせち料理の定番となっています。



旬のくだもの紹介

あまくさ **天草** (1/16 登場)

「天草」は長崎県で生まれた柑橘類で、12~1月が旬です。清見オレンジやデコポンなどの仲間で、甘みが強くジューシーで、外側の皮は赤みがあったオレンジ色をしています。主な産地は愛媛県ですが、他にも沖縄県、大分県、宮崎県などでも栽培されています。

