

令和6年



# 1月 学校給食予定献立表(東部)



月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<b>15</b> ごはん	栄養価 低 545kcal 20.9g 11.8g 2.0g 中 607kcal 22.9g 12.3g 2.2g 高 666kcal 24.6g 12.7g 2.3g 中学 751kcal 26.2g 13.0g 2.5g	<b>16</b> せわ背割りコッペパン 豆乳かぼちゃポタージュ ポークフランク パンにはさんで食べましょう ごぼうサラダ 小袋ケチャップ	栄養価 低 541kcal 20.6g 25.4g 2.2g 中 617kcal 23.4g 27.7g 2.5g 高 734kcal 27.0g 30.8g 3.0g 中学 828kcal 30.4g 35.0g 3.4g	<b>17</b> ごはん どさんこ汁 バターとコンで北海道を 連想させるメニュー 大豆コロッケ(カレー味) 野菜炒め(キャベツ・ハム)	栄養価 低 613kcal 21.6g 19.6g 1.7g 中 672kcal 24.4g 20.4g 1.9g 高 726kcal 26.8g 21.4g 2.1g 中学 809kcal 28.8g 21.9g 2.3g	<b>18</b> スパゲティ セルフナポリタン ハッシュポテト セルフナポリタンの盛り付け目安は小玉で 低学年:少なめ1杯 中学年・高学年:1杯 中学:多め1杯	栄養価 低 573kcal 18.3g 21.4g 1.7g 中 651kcal 20.8g 22.8g 2.0g 高 651kcal 20.8g 22.8g 2.0g 中学 726kcal 22.9g 24.3g 2.5g	<b>19</b> ごはん ごもくちゅうか 五目中華スープ マーボー豆腐丼 ごはんにのせて食べましょう フルーツキャロットゼリー	栄養価 低 538kcal 19.5g 12.9g 1.9g 中 601kcal 22.2g 14.0g 2.3g 高 661kcal 24.9g 15.1g 2.8g 中学 747kcal 26.9g 15.9g 2.9g
お雑煮 紅白のおもちが入っています。 ゆっくりとよく噛んで食べましょう	大豆 いわしのしょうが煮 小骨に気をつけて食べましょう ハリハリサラダ	とうもろこし ごぼう 大豆	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・ホールコーン・おろし生菜・有塩バター・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしシソ油 じゃがいも・大豆・たまねぎ・パン粉・小麦粉・植物油・大豆油・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・砂糖・塩・香辛料・カレー粉・こしょう・菜種油 ロールハム(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・キャベツ・人参・こしょう・塩・菜種油	鶏肉・冷凍豆腐(豆乳)・でん粉・大豆・でん粉・ごぼう・こしょう・ライオンクラッシュ(大豆・菜種油)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)	鶏肉・冷凍豆腐(豆乳)・でん粉・大豆・でん粉・ごぼう・こしょう・ライオンクラッシュ(大豆・菜種油)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・ホールコーン・枝豆(大豆)・おろし生菜・芽ひじき・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖・料理酒・カレー粉	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・みりん・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料理酒・菜種油・カレー粉	えのきたけ水煮・人参・玉葱・わかめ・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ごんぶだし(ごんぶ粉末・ごんぶエキス・でん粉・砂糖・米油・酵母エキス)・鰹だしシソ油・さきおみそ揚げ(大豆・菜種油)・あじ・パン粉・小麦粉・食塩・大豆・菜種油	豚肉・すいとん(小麦粉・食塩・加工デンプン)・大根・人参・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・減塩味噌(大豆・小麦)
<b>22</b> ごはん	栄養価 低 597kcal 23.4g 17.5g 1.8g 中 660kcal 25.8g 18.1g 2.0g 高 716kcal 28.1g 19.2g 2.3g 中学 829kcal 31.5g 21.1g 2.6g	<b>23</b> こくとう黒糖パン ジュリエンスープ とうもろこしグラタン 豚肉ときのこのトマト煮 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 低 509kcal 20.0g 20.8g 1.9g 中 576kcal 23.3g 22.2g 2.6g 高 683kcal 27.6g 24.2g 2.9g 中学 829kcal 29.9g 25.4g 3.3g	<b>24</b> ごはん よしのじる吉野汁 奈良島の郷土料理 かいたくどん開拓丼 北海道開拓を表現したメニュー ごはんにかけて食べましょう アセロラゼリー	栄養価 低 592kcal 22.5g 14.3g 1.5g 中 665kcal 26.2g 15.9g 1.8g 高 735kcal 29.6g 17.6g 2.3g 中学 829kcal 32.2g 18.5g 2.4g	<b>25</b> ラーメン とまこまいカレーラーメン おまかせ吉小牧市のソウルフード ぼうぎょうざ 棒餃子	栄養価 低 677kcal 25.3g 25.0g 4.0g 中 770kcal 28.8g 27.1g 4.7g 高 813kcal 30.3g 29.3g 5.3g 中学 846kcal 31.8g 29.6g 5.4g	<b>26</b> セルフおにぎり 明治22年の給食を再現 つくり方は献立表右下を 参考にしてください。 すいとん汁 鮭の塩焼き 小骨に気をつけて食べましょう 白菜の昆布和え おにぎり用のり(2枚)	鶏肉・すいとん(小麦粉・食塩・加工デンプン)・大根・人参・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・減塩味噌(大豆・小麦)
<b>29</b> ごはん	栄養価 低 505kcal 20.6g 8.8g 1.9g 中 562kcal 23.1g 9.8g 2.1g 高 619kcal 25.6g 10.9g 2.4g 中学 775kcal 30.9g 15.1g 3.3g	<b>30</b> コッペパン ニョッキのクリーム煮 北海道産北あかりを使用した ニョッキ入り パンクアンサンブルエッグ ウイナーと野菜のソテー	栄養価 低 564kcal 25.9g 21.2g 2.0g 中 658kcal 30.2g 23.8g 2.6g 高 792kcal 35.4g 27.3g 3.1g 中学 861kcal 38.3g 28.9g 3.2g	<b>31</b> ごはん たまご卵入りわかめスープ 春巻 バンバンジーサラダ	栄養価 低 524kcal 15.1g 15.7g 1.8g 中 569kcal 16.3g 16.2g 2.2g 高 612kcal 17.7g 16.2g 2.5g 中学 729kcal 19.6g 19.3g 2.7g	この期間は苦小牧の食材を使用したメニューや北海道や日本の郷土料理が登場します。詳しくはメニュー名下の吹き出しをご覧ください。			

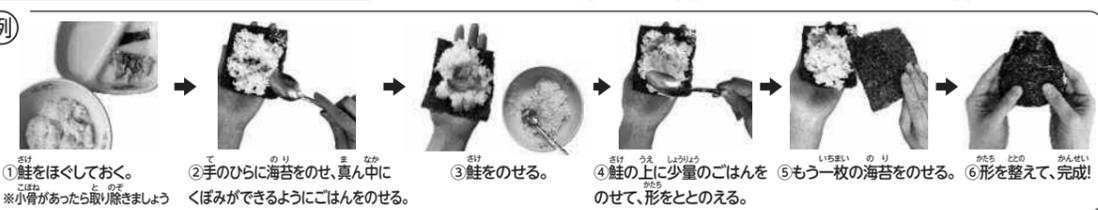
学校給食週間(1/24~1/30)

1月24日~30日は  
ぜんこくがっこうきょうしゅうかん  
全国学校給食週間です!

この期間は苦小牧の食材を使用したメニューや北海道や日本の郷土料理が登場します。詳しくはメニュー名下の吹き出しをご覧ください。



セルフおにぎりを作ろう!  
26日(金)はセルフおにぎりの日です。この日はスプーンが付きます。鮭をほぐしてごはん混ぜたり、海苔にごはんをのせたりするのに使います。



写真の作り方以外にも、鮭をおにぎりの芯にしたり、小さなおにぎりを2つ作ったりすることもできるよ!自分だけのオリジナルおにぎりを作ろう!

12月~3月分の給食費は無償になります(物価高騰に対する保護者の経済的負担軽減のため)

6・7月無償化に加え新たに苦小牧市から学校給食費支援を受けます。既に納入済みの方へは別途学校を通じて返金のご案内を差し上げていますのでご確認をお願いします。	口座振替をご利用の場合 12月分(振替日1月4日)、1月分(振替日1月31日)、2月分(振替日2月29日)、3月分(振替日4月1日)の口座振替は行いません。*ただし、11月末納分の再振替(1月4日)は行います。	納付書をご利用の場合 お手元の12月~3月分の納付書は使用しないでください。 詳しくはこちらのQRコードからご確認ください
--	--	---

学校給食週間(1/24~1/30)

- 牛乳は毎日つきます。
- この日に、スプーンがつきます。
- 都合により献立が変更となる場合があります。
- 学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。
- 魚には骨がついている場合もあります。刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。
- 食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月献立表でご確認をお願いします。
- 小学校のみ提供されるものは、中学校のみ提供されるものには◎と記載しています。
- 今月使用しているしめじ・もやし・鮭は苦小牧産です。
- 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。

毎月23日は乳酸菌の日です。それにちなんで29日(月)はジョアを提供します。この日は、牛乳の提供はありません。牛乳代替品飲用者については通常どおり豆乳・麦茶の提供をします。

1月から、ごはんのお米が「ゆめぴりか」に替わります。甘くて濃い味の品種です。

夜間窓口を開設しております  
1月は15日・25日です  
支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください  
17:00~20:00まで  
納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください

第1学校給食共同調理場 第2学校給食共同調理場  
苦小牧市柳町1丁目3-5 苦小牧市美原町3丁目9-10  
電話(0144)57-5881 電話(0144)67-1815

口座振替の利用をお願いします  
口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされて便利です。詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。

「とまこまいさん 苦小牧産のお魚、いろいろ」  
26日(金)は、苦小牧産鮭の塩焼きを提供します。できるだけおいしく食べてもらえるように、苦小牧の港で水揚げされてすぐに鮮度の良い状態で加工しています。これからも、苦小牧産のお魚のメニューの日には、ぜひ注目して食べてもらいたいです。

マサ ホッケ サケ

1月22日はカレーの日  
1982年、社団法人全国学校栄養士会が学校給食週間の前に子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼び掛けたことにちなんで制定されました。給食では17日(水)に大豆コロッケ(カレー味)、22日(月)にカレー肉じゃが、25日(木)にとまこまいカレーラーメンを提供します!

「とまこまいカレーラーメン」は、文化庁100年フードに認定されています!

カレーラーメンは1965年に苦小牧市内のラーメン店で誕生し、今では苦小牧のみならず東胆振の40軒以上のお店でメニューにされる、地元の味です。

また「とまこまいカレーラーメン振興局(T・C・R・S)」という団体がカレーラーメンの美味しさをもっと多くの人に知ってもらいたい、活動にはげんでいます。これを機にカレーラーメンの美味しさを知ってもらえると嬉しいです。

これまで使っていたプラスチック製の温食缶が老朽化したため、特定防衛施設整備調整交付金を活用し、ステンレス製の温食缶に更新しました。