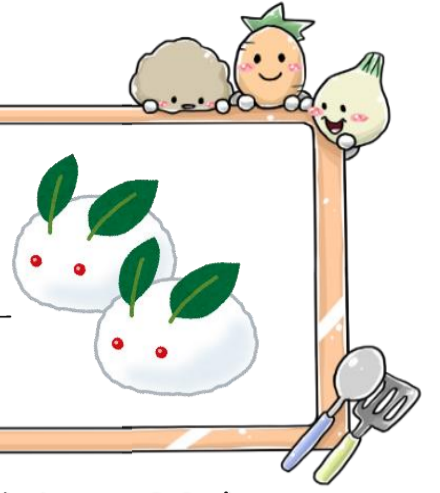


給食だより

令和7年1月
北広島市学校給食センター
TEL 802-5237



1月 こんだて

今月の平均栄養価 たんぱく質：28.0g 脂質：21.73g 塩分2.6g

| 献立名 | 主な食品 | | |
|--|---|--|--|
| | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える |
| 15 水 ご飯 紅白汁 いわしの梅煮 筑前煮 675 kcal | ご飯 もち でん粉 砂糖 油 てんさい糖 | 豚肉 高野豆腐 いわし かつお節 鶏肉 | 人参 長ねぎ 大根 梅肉 れんこん こんにゃく 人参 干しいたけ 筍 ごぼう さやいんげん |
| 16 木 アルファ化米入りご飯 ひき肉カレー くらげときゅうりの あえ物 みかん 703 kcal | ご飯 じゃがいも 油 でん粉 砂糖 米粉 ごま油 ごま てんさい糖 | 豚肉 大豆 中華くらげ | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト きゅうり 人参 みかん |
| 17 金 コッペパン コーンポタージュ ウイナー ケチャップソース 大根と海藻のサラダ 649 kcal | コッペパン (乳・卵抜き) 小麦粉 バター 油 てんさい糖 ごま 油 てんさい糖 | 牛乳 チーズ 生クリーム ウイナー まぐろ水煮 海藻 | 玉ねぎ 人参 パセリ コーン トマト きゅうり 大根 人参 |
| 20 月 ご飯 ローペンタン 焼きぎょうざ 炒めビビンバ 634 kcal | ご飯 ごま油 でん粉 小麦粉 ごま油 ごま てんさい糖 | 豚肉 豚肉 鶏肉 牛肉 | 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 白菜 キャベツ 玉ねぎ にら 生姜 にんにく 人参 小松菜 もやし |
| 21 火 けんちんうどん ごまだれかぼちゃもち キャベツと昆布のあえ物 650 kcal | うどん てんさい糖 じゃがいも 油 でん粉 水あめ てんさい糖 ごま ごま ごま油 てんさい糖 | 鶏肉 油あげ かつお節 昆布 | 人参 長ねぎ 大根 干しいたけ こんにゃく ごぼう かぼちゃ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 |
| 22 水 ご飯 厚あげ入り豚すき丼 ブロッコリーの シーザーサラダ パイン缶 630 kcal | ご飯 油 てんさい糖 卵抜きマヨネーズ てんさい糖 | 豚肉 厚あげ ハム 牛乳 粉チーズ | 玉ねぎ 人参 枝豆 たまねぎ しらたき ブロッコリー コーン きゅうり 人参 にんにく レモン果汁 パイン缶 |
| 23 木 ご飯 油あげとわかめのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 炒め納豆 656 kcal | ご飯 油あげ わかめ みそ 卵抜きマヨネーズ 油 てんさい糖 | 油あげ わかめ みそ 豚肉 納豆 | 人参 玉ねぎ えのき茸 玉ねぎ コーン 玉ねぎ ピーマン 人参 |
| 24 金 あげパン 春雨と豆腐のスープ 若鶏のごま照り焼き ごぼうサラダ 647 kcal | コッペパン (乳・卵抜き) グラニュー糖 油 春雨 パン粉 ごま 砂糖 油 卵抜きマヨネーズ てんさい糖 | 豚肉 豆腐 鶏肉 | 白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 人参 白菜 長ねぎ キャベツ 人参 白菜 長ねぎ キャベツ 人参 白菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ パセリ |

阪神淡路大震災から30年

1995年1月17日午前5時46分、淡路島北部を震源地とする地震が発生しました。東北地方から九州地方まで広い範囲で揺れを感じるなど、国内で史上初めてとなる「震度7」を記録しました。死者・行方不明者は6400人を超え、全半壊など被害を受けた住宅は約63万棟にのぼりました。

給食では、1月16日に非常食として長期保存が可能なアルファ化米を混ぜたご飯を提供します。

このアルファ化米は、給食の食材を購入している『日本栄養食品株式会社』様から寄贈していただきました。

北海道 味めぐり 1月28日(火) 釧路市「スパカツ」

スパカツは、スパゲティとトンカツを組み合わせた、釧路発祥のソウルフードです。スパゲティの上にトンカツを乗せ、さらに上からミートソースがたっぷりかかっています。最後までアツアツでおいしく食べてもらえるようにと普通のお皿ではなく、鉄皿で提供されるのも特徴のひとつです。

★食品名が**太字**になっているものは北広島産です。
★米は全量北広島産を使用しています。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

| 献立名 | 主な食品 | | |
|--|--|--|--|
| | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える |
| 27 月 ご飯 カレー豆腐 人参ごまマヨサラダ ミニトマト 663 kcal | ご飯 油 米粉 卵抜きマヨネーズ ごま | 豚肉 豆腐 まぐろ水煮 | 玉ねぎ 人参 小松菜 エリンギ にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン ミニトマト |
| 28 火 スパカツ 味めぐり ヒレカツ 大根の即席漬け 700 kcal | ソフトパスタ 小麦粉 てんさい糖 オリーブ油 パン粉 小麦粉 油 てんさい糖 ごま油 ごま | 豚肉 大豆 豚肉 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 きゅうり 人参 |
| 29 水 わかめご飯 さつまいも 鶏のみそ焼き 切干大根の炒め煮 605 kcal | ご飯 さつまいも 油あげ 豚肉 みそ 鶏肉 みそ 油 てんさい糖 | わかめ 豚肉 みそ | 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ こんにゃく 生姜 にんにく 干しいたけ 人参 切干大根 |
| 30 木 スタミナチャーハン チンゲン菜と肉団子のスープ たらスパイスあげ フルーツ白玉 648 kcal | ご飯 ごま油 てんさい糖 春雨 てん粉 ごま油 でん粉 油 白玉もち | 豚肉 豚肉 わかめ ダラ | 人参 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 人参 コーン 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶 |
| 31 金 黒糖パン クイッティオスープ 手作りデミソース ハンバーグ じゃがチーズ 682 kcal | 黒糖パン (乳・卵抜き) クイッティオ (米粉麺) 米粉 てん粉 てんさい糖 小麦粉 じゃがいも バター | 豚肉 鶏肉 豚肉 とうふ おから ベーコン チーズ | 人参 白菜 長ねぎ キャベツ 人参 白菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ パセリ |