

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター



がつ 1月17日 「ホタテの中華丼」



ホタテは、牛肉や豚肉、鶏肉よりもヘルシーなので脂が苦手な

人も食べやすい！そして、体の疲れを減らしたり、睡眠を深くする

栄養素が多いです。寒い今、みなさんの体は疲れやすくなっています。

しっかり食べて寝て、体を休めることが大事です。

ホタテパワーで寒い冬を乗り越えましょう。



しんはこだてのうぎょうきょうどうくみあい  
JA新函館農業協同組合

やくもえいのう さま  
八雲営農センター様より



せいによう  
「生乳ヨーグルト」をいただきました

てんかぶつ いっさいつか ほっかいどう せいによう  
添加物を一切使わず、北海道の生乳をいかしたヨーグルトです。

なめらかでミルク感たっぷりの味を楽しんで食べましょう！



## 1月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
15 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げとえのきの味噌汁・白身魚フライ 大根とこんにゃくの照り煮・タルタルソース	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あつあげ ほき・たまご	えのきたけ・ながねぎ・だいこん にんじん・しょうが・グリーンピース	
16 (火)	バターパン	〃	コンソメスープ・カレースパゲティ チーズフォンデュコロッケ	パン・スパゲティ じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご ふんにゅう・とりにく・チーズ	キャベツ・たまねぎ・パセリ ピーマン	
17 (水)	ごはん	〃	肉団子スープ・ホタテの中華丼・杏仁豆腐	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく・ホタテ・ツト	だいこん・にんじん・しょうが・はくさい ちんげんさい・きくらげ・いちご	
18 (木)	落部小学校5年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦808㊧1091	たんぱく質(g) ㊦32.2㊧42.5	脂質(g) ㊦27.7㊧39.9	野菜量(g) ㊦53㊧148.3
	げんりょうごはん	牛乳	キムチうどん・鶏のから揚げ(各2個) ブロッコリーのツナサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく・ツナ	にら・きくらげ・はくさい にんにく・ながねぎ・ブロッコリー	
19 (金)	山越小学校1・2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦567㊧857	たんぱく質(g) ㊦23.5㊧32.7	脂質(g) ㊦16.5㊧20	野菜量(g) ㊦79.8㊧143.6
	わかめごはん	牛乳	なめこの味噌汁・厚焼き玉子・おかかこんにゃく	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ たまご・さつまあげ・かつおぶし	なめこ・だいこん・ながねぎ たけのこ・グリーンピース・しめじたけ	
22 (月)	ごはん	牛乳	八杯汁・いわしの味噌煮・大根とひじきのマヨ和え	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ いわし・ひじき・ハム	えのきたけ・ながねぎ・しょうが だいこん・きゅうり	
23 (火)	熊石小学校のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦542㊧728	たんぱく質(g) ㊦22.7㊧31.7	脂質(g) ㊦19.3㊧27	野菜量(g) ㊦148㊧265.1
	コッペパン	牛乳	コーンシチュー・パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	パン・じゃがいも・マーガリン はるさめ・ごま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム コーン・きゅうり・はくさい・ぶどう	
24 (水)	落部小学校4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦763㊧1046	たんぱく質(g) ㊦24.6㊧34.3	脂質(g) ㊦30.6㊧48.3	野菜量(g) ㊦59㊧106.2
	ごはん	牛乳	せんべい汁・ウインナーのケチャップ煮 レンコンチップス・味付け海苔	ごはん・せんべい しらたき	ぎゅうにゅう・とりにく ウインナー・のり	にんじん・ごぼう・しめじたけ ながねぎ・れんこん	
25 (木)	げんりょうごはん	〃	ガタンラーメン・野菜コロッケ・ヨーグルト	ごはん・ラーメン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツト ヨーグルト	もやし・きくらげ・たまねぎ・メンマ はくさい・にんじん・ながねぎ・にんにく	
26 (金)	ごはん	〃	いもの味噌汁・豚肉とごぼうの炒め煮 うめジャコサラダ	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・こうなご	ながねぎ・ごぼう・グリーンピース にんじん・だいこん・きゅうり・コーン・うめ	
29 (月)	ごはん	牛乳	高野豆腐とわかめのスープ・プルコギ丼 マカロニサラダ	ごはん・ごま マカロニ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ ふたにく・ツナ	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・ピーマン しめじたけ・にんにく・しょうが・きゅうり	
30 (火)	スライspan	〃	もやしとベーコンのスープ・さつまいもオムレツ フレンチサラダ・チョコクリーム	パン さつまいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご とりにく	もやし・こまつな・キャベツ にんじん	
31 (水)	ごはん	〃	大豆カレー・ジャーマンポテト ナタデココゼリー和え	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・だいず・とりにく ベーコン	たまねぎ・にんにく・トマト ピーマン・にんじん・ココナッツ	

### こんだてせつめい

- 17日 「ホタテの中華丼」の具をご飯にかけて食べてね。
- 19日 「おかかこんにゃく」はのどにつまらないように、よくかんでね。
- 30日 「スライspan」に「チョコクリーム」をつけて食べてね。

### 1月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	666	23.5
中学校	872	31.2

予定回数 13回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。