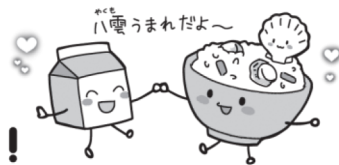


# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

JA新函館農業協同組合  
八雲営農センター様より  
牛乳&もち米をいただきました！

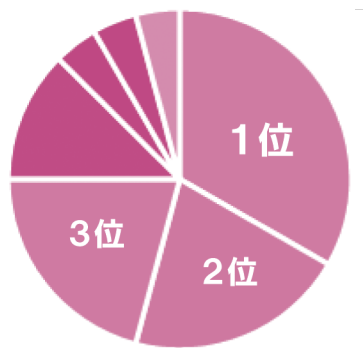
今回は、八雲産のもち米とホタテを使って「炊き込みご飯」を作ります。  
17日(金)にどちらも出ますので、みなさん味わっていただきましょう！



## ～リクエスト給食のラインナップ～

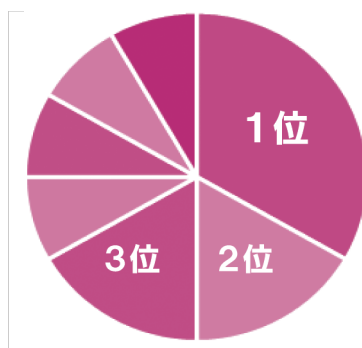
### 《ごはん・パン編》

### 《めん類編》



- 1位 わかめごはん
- 2位 カレーライス
- 3位 コッペパン

そのほか・・・  
ココア揚げパン、ふりかけごはん、  
スライSPAN、ピラフでした！



- 1位 みそラーメン
- 2位 しょうゆラーメン
- 3位 しおラーメン

そのほか・・・  
ちゃんぽんうどん、キムチうどん、  
スパゲティ、肉うどんでした！！

バランスよく考 えている学年が増えてきてとてもうれしいです！

10年後、20年後も元気な体 であるためには、好きなものばかり入れるだけではちょっとものたりないよね。

授業を聞いてくれていたみなさんはきっと、黄・赤・緑のグループの食べ物がちゃんと入るように考 えてくれてっていると信じています！



## 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			
14 (火)	きりこみパン	牛乳	白菜とコーンのコンソメスープ・タコスミート サワーキャベツ	パン	ぎゅうにゅう・たまご チーズ・ふたにく・だいず	コーン・はくさい・パセリ・トマト たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん				
15 (水)	ごはん	〃	じゃがいものみそ汁・五目厚焼きたまご ちくぜん煮	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまご・とりにく	ながねぎ・こんにゃく・たけのこ にんじん・ごぼう・さやいんげん				
16 (木)	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) ⑦40 ⑧80	たんぱく質(g) ②5.4 ③0.5	脂質(g) ④12.5 ⑤15	野菜量(g) ①113 ②135				
	げんりょうごはん	牛乳	しょうゆラーメン・ブロッコリーのおかかあえ 焼きプリンタルト	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・ふたにく ツト・かつおぶし・たまご	ながねぎ・にんじん・にんにく もやし・メンマ・ブロッコリー				
17 (金)	ホタテたきこみごはん	〃	わかめと高野豆腐のみそ汁・大根のそぼろ煮 さつまいもスティック	もちごめ	ぎゅうにゅう・ホタテ・あぶらあげ こうやとうふ・わかめ・とりにく	にんじん・しいたけ・えだまめ・ながねぎ だいこん・しめじたけ・しょうが・さつまいも				
20 (月)	ごはん	牛乳	かぼちゃだんご汁・豚肉ごまみそ煮 小松菜のおひたし	ごはん こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく かまぼこ	かぼちゃ・だいこん・ごぼう・しいたけ ながねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな				
21 (火)	野田生小学校1年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ⑥16 ⑦39.2	たんぱく質(g) ②8.1 ③29.3	脂質(g) ④32.2 ⑤38.6	野菜量(g) ①127 ②152				
	コッペパン	牛乳	フワフワスープ・とりのからあげ(2こ) きのこサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・いとかま・たまご チーズ・とりにく・ハム	たまねぎ・パセリ・しめじたけ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・レモン				
22 (水)	ごはん	〃	あつあげのみぞれ汁・いわしみそ煮 豚肉と昆布の炒めもの	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あつあげ・いわし こんぶ・ふたにく・さつまあげ	だいこん・ながねぎ・にんじん				
23 (木)	落部小学校4年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ⑧849 ⑨1019	たんぱく質(g) ②5.5 ③30.6	脂質(g) ④33 ⑤39.6	野菜量(g) ①122 ②146				
	げんりょうわかめごはん	牛乳	みそラーメン・レンコンチップス・チーズ	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく ちくわ・チーズ	もやし・たまねぎ・ピーマン・メンマ にんじん・ながねぎ・にんにく・れんこん				
24 (金)	東野小学校5・6年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ⑥690 ⑧28	たんぱく質(g) ②6.1 ③31.3	脂質(g) ④18.9 ⑤26.7	野菜量(g) ①161 ②193				
	ごはん	牛乳	チキンカレー・ブロッコリーツナサラダ パニラだいふく	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ツナ・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ トマト・ブロッコリー				
27 (月)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・豚丼 キャベツごまマヨネーズあえ	ごはん・しらたき マヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・たまご・ツト ふたにく・とりにく	きくらげ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ しめじたけ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり				
28 (火)	こくとうパン	〃	白菜クリーム煮・パンプキンアンサンブルエッグ 大根さっぱりサラダ	パン	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・たまご	はくさい・にんじん・パセリ・マッシュルーム かぼちゃ・だいこん・コーン・レモン				
29 (水)	ごはん	〃	なめこのみそ汁・すき焼き ツナのゆずこしょうあえ	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・ふたにく とうふ・ツナ	なめこ・だいこん・ながねぎ・たまねぎ えのきたけ・はくさい・きゅうり・キャベツ・ゆず				
30 (木)	げんりょうごはん	〃	中華風うどん・のり塩ポテトコロケ あつあげと野菜のみそ炒め	ごはん・うどん じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・ツト あおのり・あつあげ・ふたにく	にんじん・チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ・たまねぎ				
31 (金)	ごはん	〃	根菜みそ汁・チキンバーグ和風ソースかけ 白菜のうめ風味サラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし	だいこん・にんじん・ごぼう はくさい・うめ				



今月の八雲産食材は「牛乳」「もち米」  
「軟白ねぎ」「ベビーボイルホタテ」  
「じゃがいも」です。  
17日(金)の「さつまいもスティック」は  
よくかんで食べてね！

### 1月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	646	27.0
中学校	775	32.4

予定回数 14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。