



2021年 Aコース

1月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



◆白飯の持参日は、月曜日・木曜日です。

◇毎日はし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。

※献立予定表には、主な食材を記載しています。
※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。



1日あたり平均栄養量

★たんぱく質量★

小学生 27.5g
中学生 32.9g

●脂質●

小学生 19.8g
中学生 22.6g

◆塩分◆

小学生 3.8g
中学生 4.6g

今月の士別産

牛肉・じゃが芋・玉葱・レトルトコーン・いももち

旬のたべもの

キャベツ・長葱・ほうれん草・白菜・ブロッコリーなどがあります。

15 (金)

小 772kcal 中 974kcal

小: ★34.8g ●21.3g ◆5.2g
中: ★42.7g ●25.1g ◆6.5g

・小型バターパン
・牛乳

★わかめうどん
☆ぶりの照り焼き
*紅白なます

★うどん・鶏肉・玉葱・白菜・わかめ
☆ぶり
*大根・人参・ごま

18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
小 665kcal 中 820kcal	小 590kcal 中 730kcal	小 875kcal 中 1061kcal	小 688kcal 中 826kcal	小 691kcal 中 882kcal
小: ★24.2g ●16.5g ◆3.2g 中: ★28.6g ●18.4g ◆3.8g	小: ★21.7g ●13.7g ◆2.1g 中: ★25.6g ●15.0g ◆2.5g	小: ★29.7g ●35.0g ◆6.1g 中: ★35.5g ●41.1g ◆7.4g	小: ★28.6g ●21.6g ◆2.1g 中: ★32.1g ●23.6g ◆2.3g	小: ★28.2g ●19.2g ◆2.1g 中: ★34.9g ●22.5g ◆2.8g
・持参ご飯 ・牛乳 ★さつまい ☆いわしの生姜煮 *がんもどきの含め煮	・委託ご飯 ・牛乳 ★春雨スープ ☆酢鶏 *中華和え	・バターパン ・牛乳 ★ひき肉チーズカレー ☆ミニ野菜コロッケ(米油) *フレンチサラダ	・持参ご飯 ・牛乳 【ロコモコ丼】 ★ハンバーグカクテルソース ☆目玉焼き *パインサラダ	・小型バターパン ・牛乳 ★豆乳担々にゆめん ☆ホタテフライ(米油) <1人2ヶ> ◎Pいちごジャム
★さつまいも・大根・玉葱・長葱 ☆いわし *大根・人参・がんもどき・さつまいも	★春雨・白菜・コーン ☆鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋 *きゅうり・もやし・鶏ササミ	★鶏肉・チーズ・かぼちゃ・玉葱・人参・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆じゃが芋・とうもろこし・玉葱・人参・グリーンピース *キャベツ・きゅうり・人参・コーン(フレンチドレッシング)	★鶏肉・玉葱・豚肉・牛肉 ☆卵 *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・パインアップル(イタリアンドレッシング)	★そうめん・鶏肉・もやし・玉葱・チンゲン菜・ごま ☆ホタテ

「全国学校給食週間」～北海道の名産・料理について知ろう!～

25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
小 657kcal 中 811kcal	小 741kcal 中 911kcal	小 616kcal 中 743kcal	小 661kcal 中 816kcal	小 714kcal 中 913kcal
小: ★18.7g ●12.8g ◆5.3g 中: ★21.9g ●14.0g ◆6.3g	小: ★29.4g ●25.5g ◆2.7g 中: ★34.8g ●29.2g ◆3.1g	小: ★28.1g ●17.4g ◆4.5g 中: ★33.6g ●19.2g ◆5.5g	小: ★32.5g ●14.2g ◆4.0g 中: ★38.6g ●15.6g ◆4.8g	小: ★26.9g ●24.2g ◆4.9g 中: ★33.7g ●28.6g ◆6.1g
<道央地区にちなんだ献立> ・持参ご飯 ・牛乳 ★ガタンスープ ☆いももち *ひじきのごま和え	★★ふるさと給食★★ ・委託ご飯 ・牛乳 ★牛汁 【手巻き寿司】 ☆手巻き厚焼き玉子 *ツナサラダ ◎P味付納豆 ◆P手巻きのり	<道南地区にちなんだ献立> ・バーガーパン ・牛乳 ★オニオンスープ 【チャイニーズチキンバーガー】 ☆味付きチキン *付け野菜 ◎Pマヨネーズ	<道東地区にちなんだ献立> ・持参ご飯 ・牛乳 ★じゃがいもとうきびのみそ汁 ☆ホタテの炉端焼き <1人2ヶ> *きんぴらごぼう	<道北地区にちなんだ献立> ・小型バターパン ・牛乳 ★旭川ラーメン ☆つくね串 <小1ヶ 中2ヶ> ◎メロンゼリー
★鶏肉・いか・白玉団子・人参・白菜・玉葱 ☆じゃが芋 *キャベツ・人参・もやし・ひじき・ごま	★牛肉・じゃが芋・ごぼう・長葱・こんにやく ☆卵 *キャベツ・ツナ・きゅうり・コーン(胡麻ドレッシング)	★鶏肉・人参・玉葱 ☆鶏肉 *キャベツ・人参	★コーン・白菜・じゃが芋・人参 ☆ホタテ *鶏肉・ごぼう・人参・もやし	★ラーメン・豚肉・もやし・白菜・人参・玉葱・ごま ☆鶏肉・玉葱
芦別町の名物である「ガタンスープ」は中国の家庭料理「ガータ」が由来となった真たくさんのとろみがついたスープです。寒い今の時期にぴったり!	今年度最後のふるさと給食はJA北ひびきさんから頂いた牛肉を使用した「牛汁」と「手巻き寿司」です。最後のふるさと給食を味わおう。	函館を本拠地にするハンバーガー店「ラッキーピエロ」の人気No1「チャイニーズチキンバーガー」を再現してみました。	釧路市が発祥とされる「炉端焼き」は炉で食べ物を焼く料理です。今回はコロナウイルスの影響で無償提供された「ホタテ」を炉端焼きにしました。	旭川に観光するなら「旭川ラーメン」は外せません!今回は富良野の特産物である「メロン」のゼリーと「旭川ラーメン」の道北地区特別献立です。

1月26日(火)はふるさと給食です!

♪委託ご飯 ♪牛乳
♪牛汁: 士別産の牛肉・じゃが芋を使用しています。
♪手巻き寿司: ツナサラダには、和寒産の越冬キャベツと士別産のレトルトコーンを使用しています。



もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は大みそかやお正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。
1月は全国学校給食週間特別献立、2月には節分やバレンタインデーなど、行事にちなんだ献立を予定しています。
また新学期に、元気な姿を見せてくださいね。





2021年 Bコース

1月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



◆白飯の持参日は、火曜日・金曜日です。

◇毎日「し・スプーン・おしぼり」を忘れないで下さい。

※献立予定表には、主な食材を記載しています。
※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。



1日あたり平均栄養量

★たんぱく質量★

小学生 26.7g

中学生 31.8g

●脂質●

小学生 19.4g

中学生 22.0g

◆塩分◆

小学生 3.5g

中学生 4.3g

今月の士別産

牛肉・じゃが芋・玉葱・レトルトコーン・いももち

旬のたべもの

キャベツ・長葱・ほうれん草・白菜・ブロッコリーなどがあります。

15 (金)		
小 690kcal	中 850kcal	
小: ★26.2g	●26.2g	◆2.1g
中: ★31.0g	●18.8g	◆2.5g
・持参ご飯 ・牛乳 ★お雑煮 ☆ぶりの照り焼き *紅白なます ★白菜・鶏肉・椎茸・餅 ☆ぶり *大根・人参・ごま		

18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
小 691kcal 中 882kcal	小 688kcal 中 826kcal	小 875kcal 中 1061kcal	小 590kcal 中 730kcal	小 665kcal 中 820kcal
小: ★28.2g ●19.2g ◆2.1g	小: ★28.6g ●21.6g ◆2.1g	小: ★29.7g ●35.0g ◆6.1g	小: ★21.7g ●13.7g ◆2.1g	小: ★24.2g ●16.5g ◆3.2g
中: ★34.9g ●22.5g ◆2.8g	中: ★32.1g ●23.6g ◆2.3g	中: ★35.5g ●41.1g ◆7.4g	中: ★25.6g ●15.0g ◆2.5g	中: ★28.6g ●18.4g ◆3.8g
・小型バターパン ・牛乳 ★豆乳担々にゆめめん ☆ホタテフライ(米油) <1人2ヶ> ◎Pいちごジャム ★そうめん・鶏肉・もやし・玉葱・チンゲン菜・ごま ☆ホタテ	・持参ご飯 ・牛乳 【ロコモコ丼】 ★ハンバーグカクテルソース ☆目玉焼き *パインサラダ ★鶏肉・玉葱・豚肉・牛肉 ☆卵 *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・パインナップル(イタリアンドレッシング)	・バターパン ・牛乳 ★ひき肉チーズカレー ☆ミニ野菜コロッケ(米油) *フレンチサラダ ★鶏肉・チーズ・かぼちゃ・玉葱・人参・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆じゃが芋・とうもろこし・玉葱・人参・グリーンピース *キャベツ・きゅうり・人参・コーン(フレンチドレッシング)	・委託ご飯 ・牛乳 ★春雨スープ ☆酢鶏 *中華和え ★春雨・白菜・コーン ☆鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋 *きゅうり・もやし・鶏ササミ	・持参ご飯 ・牛乳 ★さつま汁 ☆いわしの生姜煮 *がんもどきのなめ煮 ★さつまいも・大根・玉葱・長葱 ☆いわし *大根・人参・がんもどき・さつま揚げ

「全国学校給食週間」～北海道の名産料理について知ろう!～

25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
小 714kcal 中 913kcal	小 661kcal 中 816kcal	小 616kcal 中 743kcal	小 741kcal 中 911kcal	小 657kcal 中 811kcal
小: ★26.9g ●24.2g ◆4.9g	小: ★32.5g ●14.2g ◆4.0g	小: ★28.1g ●17.4g ◆4.5g	小: ★29.4g ●25.5g ◆2.7g	小: ★18.7g ●12.8g ◆5.3g
中: ★33.7g ●28.6g ◆6.1g	中: ★38.6g ●15.6g ◆4.8g	中: ★33.6g ●19.2g ◆5.5g	中: ★34.8g ●29.2g ◆3.1g	中: ★21.9g ●14.0g ◆6.3g
<道北地区にちなんだ献立> ・小型バターパン ・牛乳 ★旭川ラーメン ☆つくね串 <小1ヶ 中2ヶ> ◎メロンゼリー ★ラーメン・豚肉・もやし・白菜・玉葱・ごま・人参 ☆鶏肉・玉葱	<道東地区にちなんだ献立> ・持参ご飯 ・牛乳 ★じゃがいもとうきびのみそ汁 ☆ホタテの炉端焼き <1人2ヶ> *きんぴらごぼう ★コーン・白菜・じゃが芋・人参 ☆ホタテ *鶏肉・ごぼう・人参・もやし	<道南地区にちなんだ献立> ・バーガーパン ・牛乳 ★オニオンスープ 【チャイニーズチキンバーガー】 ☆味付きチキン *付け野菜 ◎Pマヨネーズ ★鶏肉・人参・玉葱 ☆鶏肉 *キャベツ・人参	★★ふるさと給食★★ ・委託ご飯 ・牛乳 ★牛汁 【手巻き寿司】 ☆手巻き厚焼き玉子 *ツナサラダ ◎P味付納豆 ◆P手巻きのり ★牛肉・じゃが芋・ごぼう・長葱・こんにやく ☆卵 *キャベツ・ツナ・きゅうり・コーン(胡麻ドレッシング)	<道央地区にちなんだ献立> ・持参ご飯 ・牛乳 ★ガタンスープ ☆いももち *ひじきのごま和え ★鶏肉・いか・白玉団子・人参・白菜・玉葱 ☆じゃが芋 *キャベツ・人参・もやし・ひじき・ごま
旭川に観光するなら「旭川ラーメン」は外せません!今回は富良野の特産物である「メロン」のゼリーと「旭川ラーメン」の道北地区特別献立です。	釧路市が発祥とされる「炉端焼き」は炉で食べ物を焼く料理です。今回はコロナウイルスの影響で無償提供された「ホタテ」を炉端焼きにしました。	函館を本拠地にするハンバーガー店「ラッキーピエロ」の人気No1「チャイニーズチキンバーガー」を再現してみました。	今年度最後のふるさと給食はJA北ひびきさんから頂いた牛肉を使用した「牛汁」と「手巻き寿司」です。最後のふるさと給食を味わおう。	芦別町の名物である「ガタンスープ」は中国の家庭料理「ガータ」が由来となった臭たくさんのとろみがついたスープです。寒い今の時期にぴったり!

1月28日(木)はふるさと給食です!

♪委託ご飯 ♪牛乳
♪牛汁: 士別産の牛肉・じゃが芋を使用しています。
♪手巻き寿司: ツナサラダには、和寒産の越冬キャベツと士別産のレトルトコーンを使用しています。



もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は大みそかやお正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。
1月は全国学校給食週間特別献立、2月には節分やバレンタインデーなど、行事にちなんだ献立を予定しています。
また新学期に、元気な姿を見せてくださいな。



2021年 Aコース 1月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 優

N01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
15	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★わかめうどん ☆ぶりの照り焼き *紅白なます	★うどん・鶏肉・白菜・わかめ・玉葱 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス ☆ぶり ＜調味料＞酒・みりん・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大根・人参・ごま ＜調味料＞砂糖・酢・醤油:小麦・大豆・とうもろこし
18	月	持参ご飯 牛 乳	★さつまい ☆いわし生姜煮 *がんもどきの含め煮	★さつまいも・大根・玉葱・長葱 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん みそ:小麦・大豆 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆イワシの生姜煮:イワシ・醤油(小麦・大豆)・砂糖・生姜・でん粉・醸造酢(とうもろこし) *大根・人参・がんも:豆腐(大豆)・植物油・人参・でん粉・ごま・なたね油・昆布エキス さつまいも揚げ:魚肉(たら)・植物油・植物たん白(小麦・大豆)・澱粉・卵白・魚肉エキス(たちうお・きびなご)・砂糖・コンタミ(えび・かに・乳)・とうもろこし ＜調味料＞砂糖・酒・生姜・みりん・鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
19	火	委託ご飯 牛 乳	★春雨スープ ☆酢鶏 *中華和え	★春雨・白菜・コーン ＜調味料＞酒・こしょう・生姜・ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 中華ベース:豚肉・鶏肉 ☆鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋 ＜調味料＞でん粉・酢・みりん・砂糖・米油・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 *きゅうり・もやし・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞酢・砂糖・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし
20	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ひき肉チーズカレー ☆ミニ野菜コロッケ(米油) *フレンチサラダ	★鶏肉・人参・玉葱・南瓜・チーズ:乳・バター:乳・脱脂粉乳 ＜調味料＞ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレールゥ:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳:ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・生肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 こしょう ハヤシルゥ:小麦粉・砂糖・トマトペースト・コーンスターチ・オニオンパウダー・パーム油・砂糖・トマケケチャップ ☆コロッケ:じゃが芋・とうもろこし・玉葱・人参・グリーンピース・砂糖・マーガリン(大豆)・こしょう・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・でん粉(小麦) *キャベツ・きゅうり・コーン・人参 ＜調味料＞フレンチドレッシング:植物油・砂糖(とうもろこし・馬鈴薯)・酢・卵 こしょう
21	木	持参ご飯 牛 乳	【ロコモコ丼】 ★ハンバーグカクテルソース ☆目玉焼き *パインサラダ	★ハンバーグと目玉焼きは別々に配食しています。 ハンバーグ:鶏肉・玉葱・牛肉・豚肉・植物性たん白(大豆)・パン粉(乳・小麦・大豆)・生脂・醤油・砂糖・植物油・ウスターソース(りんご)・卵白・でん粉・豚脂・乾燥マッシュポテト・トマトケチャップ・野菜ペースト・香辛料・コンタミ(えび・かに・小麦・乳・卵) ＜調味料＞赤ワイン・砂糖・生姜・にんにく ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 中濃ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ 醤油:小麦・大豆・とうもろこし グレイビーソース:水あめ・醤油(小麦・大豆)・砂糖・ワイン・ビーフエキス(牛肉・豚肉)・りんご 酢・ミルポペースト・フォンドボーパウダー・オニオンエキス・こしょう・でん粉(とうもろこし)・トマト・玉葱・りんご・人参・セロリ・砂糖・酢・香辛料 ☆目玉焼き:鶏卵・植物油(大豆) *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・パイナップル ＜調味料＞イタリアンドレッシング:植物油・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス 砂糖・こしょう
22	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★豆乳坦々にゅうめん ☆ホタテフライ(米油) <1人2ヶ> ◎Pいちごジャム	★そうめん・鶏肉・もやし・チンゲン菜・玉葱・ごま・豆乳:大豆 ＜調味料＞ごま油・こしょう・米油・酒・みりん・生姜・にんにく みそ:小麦・大豆 中華ベース:小麦・乳・大豆・生肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 担担麺スープの素:ごま・醤油(小麦・大豆)・みそ・鶏肉エキス・砂糖・豚肉エキス・アーモンド・コ チュジャン・ラー醤・にんにく・椎茸エキス・昆布エキス ☆ホタテフライ:ほたて・衣(パン粉・小麦粉・大豆たん白) ◎砂糖・いちご・水あめ(とうもろこし)・コンタミ(卵・乳・小麦・落花生・オレンジ・大豆・ごま・りんご・バナナ)

2021年 Aコース 1月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 優

N02

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
25	月	持参ご飯 牛 乳	★ガタタンスープ ☆いもち *ひじきのごま和え	★鶏肉・いか・人参・白菜・玉葱・白玉団子：もち米粉・でん粉・酵素（大豆） ＜調味料＞こしょう・米油・でん粉・にんにく・生姜・酒・みりん 中華ベース：小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ガラボーク：豚骨・豚肉 ガラチキン：鶏肉 ラーメンスープ(塩)：塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(りんご)・にんにく・生肉エキス・寒天 ☆いもち：じゃがいも・マンナン・砂糖・こんにゃく粉・加工澱粉 ＜調味料＞砂糖・みりん・醤油：小麦・大豆・とうもろこし *ひじき・キャベツ・人参・もやし・ごま ＜調味料＞砂糖・醤油：小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
26	火	委託ご飯 牛 乳	★牛汁 【手巻き寿司】 ☆手巻き厚焼き玉子 *ツナサラダ ◎P味付納豆 ◆P手巻きのり	★牛肉・じゃが芋・ごぼう・長葱・こんにゃく ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・砂糖・酒・みりん・醤油：小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス：鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 鰹だし：醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆玉子焼き：卵・砂糖・食酢(小麦)・醤油(小麦・大豆)・発酵調味料(とうもろこし)・鰹だし・昆布だし・植物油(大豆・菜種)・でん粉・コンタミ(乳・かに・さば・鶏肉・豚肉・ごま・りんご) *キャベツ・コーン・きゅうり・ツナ水煮：きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞こしょう・マヨネーズ：植物油(大豆)・卵黄・酢(小麦)・砂糖 ゴマドレッシング：食用植物油・砂糖・醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・卵黄 ◎納豆(大豆)・かつおエキス・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・昆布エキス・砂糖・調味料(豚肉・乳) ◆あまのり
27	水	バーガーパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★オニオンスープ ＜チャイニーズチキンバーガー＞ ☆味付きチキン *付け野菜 ◎Pマヨネーズ	★鶏肉・玉葱・人参 ＜調味料＞パセリ・こしょう・醤油：小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース：鶏肉 コンソメ：乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・生肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆とり唐揚げ：鶏肉・小麦粉・でん粉・片栗粉 ＜調味料＞砂糖・みりん・酒・酢・こしょう・米油 醤油：小麦・大豆・とうもろこし *キャベツ・人参 ◎植物油・卵黄・醸造酢(りんご果汁・米)・水あめ(とうもろこし)・食塩・からし
28	木	持参ご飯 牛 乳	★じゃが芋ととうきびのみそ汁 ☆ほたての炉端焼き ＜1人2ヶ＞ *きんぴらごぼう	★じゃが芋・コーン・白菜・人参 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ：小麦・大豆 鰹エキス：鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス ☆ほたて ＜調味料＞みりん・酒・砂糖・みそ：小麦・大豆 醤油：小麦・大豆・とうもろこし *鶏肉・ごぼう・人参・もやし ＜調味料＞砂糖・みりん・酒・米油 醤油：小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス：鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
29	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★旭川ラーメン ☆つくね串<小1ヶ：中2ヶ> ◎メロンゼリー	★ラーメン・豚肉・玉葱・もやし・人参・白菜・ごま ＜調味料＞酒・みりん・にんにく・生姜・こしょう 豚ラード 中華ベース：小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(醤油)：醤油(小麦・大豆)・豚脂・玉葱・生肉エキス・酵母エキス(りんご)・もやし 旭川ラーメンスープ：醤油(小麦・大豆)・豚脂・砂糖・鶏脂・チキンエキス(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・香味油(大豆・鶏肉・豚肉)・オニオンエキス・かつお節エキス(大豆・鶏肉)・オイスターソース(小麦・大豆)・にぼし粉末・香料(乳・小麦・大豆・ごま) ☆つくね串：鶏肉・パン粉(小麦)・液卵・醤油(大豆)・砂糖・玉葱・生姜・なたね油 ◎メロンゼリー：メロン果汁・砂糖・ゲル化剤・コンタミ(小麦・卵・乳)

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。

2021年 Bコース 1月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 優

N01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
15	金	持参ご飯 牛 乳	★お雑煮 ☆ぶりの照り焼き *紅白なます	★白菜・鶏肉・椎茸・餅:もち米粉・澱粉(とうもろこし)・こんにゃく粉 ＜調味料＞酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス ☆ぶり ＜調味料＞酒・みりん・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大根・人参・ごま ＜調味料＞砂糖・酢・醤油:小麦・大豆・とうもろこし
18	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★豆乳坦々にゆうめん ☆ホタテフライ(米油) 〈1人2ヶ〉 ◎Pいちごジャム	★そうめん・鶏肉・もやし・チンゲン菜・玉葱・ごま・豆乳:大豆 ＜調味料＞ごま油・こしょう・米油・酒・みりん・生姜・にんにく みそ:小麦・大豆 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 担担麺スープの素:ごま・醤油(小麦・大豆)・みそ・鶏肉エキス・砂糖・豚肉エキス・アーモンド・コ チュジャン・ラー醬・にんにく・椎茸エキス・昆布エキス ☆ホタテフライ:ほたて・衣(パン粉・小麦粉・大豆たん白) ◎砂糖・いちご・水あめ(とうもろこし)・コンタミ(卵・乳・小麦・落花生・オレンジ・大豆・ごま・りんご・バナナ)
19	火	持参ご飯 牛 乳	【ロコモコ丼】 ★ハンバーグカクテルソース ☆目玉焼き *パインサラダ	★ハンバーグと目玉焼きは別々に配食しています。 ハンバーグ:鶏肉・玉葱・牛肉・豚肉・植物性たん白(大豆)パン粉(乳・小麦・大豆)・生脂・醤油・ 砂糖・植物油・ウスターソース(りんご)・卵白・でん粉・豚脂・乾燥マッシュポテト・トマトケチャッ プ・野菜ペースト・香辛料・コンタミ(えび・かに・小麦・乳・卵) ＜調味料＞赤ワイン・砂糖・生姜・にんにく ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 中濃ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ 醤油:小麦・大豆・とうもろこし グレイビーソース:水あめ・醤油(小麦・大豆)・砂糖・ワイン・ビーフエキス(牛肉・豚肉)・りんご 酢・ミルポワペースト・フォンドボーパウダー・オニオンエキス・こしょう・でん粉(とうもろこし)・ トマト・玉葱・りんご・人参・セロリ・砂糖・酢・香辛料 ☆目玉焼き:鶏卵・植物油(大豆) *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・パイナップル ＜調味料＞イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・ 椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス 砂糖・こしょう
20	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ひき肉チーズカレー ☆ミニ野菜コロッケ(米油) *フレンチサラダ	★鶏肉・人参・玉葱・南瓜・チーズ:乳・バター:乳・脱脂粉乳 ＜調味料＞ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレールゥ:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・生 肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 しょう ハヤシルゥ:小麦粉・砂糖・トマトペースト・コーンスターチ・オニオンパウダー・パーム油・砂糖・ト マトケチャップ ☆コロッケ:じゃが芋・とうもろこし・玉葱・人参・グリーンピース・砂糖・マーガリン(大豆)・こしょう・ パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・でん粉(小麦) *キャベツ・きゅうり・コーン・人参 ＜調味料＞フレンチドレッシング:植物油脂・砂糖(とうもろこし・馬鈴薯)・酢・卵 しょう
21	木	委託ご飯 牛 乳	★春雨スープ ☆酢鶏 *中華和え	★春雨・白菜・コーン ＜調味料＞酒・こしょう・生姜・ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 中華ベース:豚肉・鶏肉 ☆鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋 ＜調味料＞でん粉・酢・みりん・砂糖・米油・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 *きゅうり・もやし・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マ イタケエキス ＜調味料＞酢・砂糖・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし
22	金	持参ご飯 牛 乳	★さつまい ☆いわし生姜煮 *がんもどきの含め煮	★さつまいも・大根・玉葱・長葱 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん みそ:小麦・大豆 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆イワシの生姜煮:イワシ・醤油(小麦・大豆)・砂糖・生姜・でん粉・醸造酢(とうもろこし) *大根・人参・がんも:豆腐(大豆)・植物油脂・人参・でん粉・ごま・なたね油・昆布エキス さつまいも揚げ:魚肉(たら)・植物油・植物たん白(小麦・大豆)・澱粉・卵白・魚肉エキス(たらちうお・きびなご)・砂 糖・コンタミ(えび・かに・乳)・とうもろこし ＜調味料＞砂糖・酒・生姜・みりん・鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯

2021年 Bコース 1月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 優

N02

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
25	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★旭川ラーメン ☆つくね串<小1ヶ:中2ヶ> ◎メロンゼリー	★ラーメン・豚肉・玉葱・もやし・人参・白菜・ごま <調味料>酒・みりん・にんにく・生姜・こしょう 豚ラード 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(醤油):醤油(小麦・大豆)・豚脂・玉葱・牛肉エキス・酵母エキス(りんご)・もやし 旭川ラーメンスープ:醤油(小麦・大豆)・豚脂・砂糖・鶏脂・チキンエキス(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・ 香味油(大豆・鶏肉・豚肉)・オニオンエキス・かつお節エキス(大豆・鶏肉)・オイスターソース(小 麦・大豆)・にぼし粉末・香料(乳・小麦・大豆・ごま) ☆つくね串:鶏肉・パン粉(小麦)・液卵・醤油(大豆)・砂糖・玉葱・生姜・なたね油 ◎メロンゼリー:メロン果汁・砂糖・ゲル化剤・コンタミ(小麦・卵・乳)
26	火	持参ご飯 牛 乳	★じゃが芋ととうきびのみそ汁 ☆ほたての炉端焼き <1人2ヶ> *きんぴらごぼう	★じゃが芋・コーン・白菜・人参 <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス ☆ほたて <調味料>みりん・酒・砂糖・みそ:小麦・大豆 醤油:小麦・大豆・とうもろこし *鶏肉・ごぼう・人参・もやし <調味料>砂糖・みりん・酒・米油 醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
27	水	バーガーパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★オニオンスープ <チャイニーズチキンバーガー> ☆味付きチキン *付け野菜 ◎Pマヨネーズ	★鶏肉・玉葱・人参 <調味料>パセリ・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆とり唐揚げ:鶏肉・小麦粉・でん粉・片栗粉 <調味料>砂糖・みりん・酒・酢・こしょう・米油 醤油:小麦・大豆・とうもろこし *キャベツ・人参 ◎植物油脂・卵黄・醸造酢(りんご果汁・米)・水あめ(とうもろこし)・食塩・からし
28	木	委託ご飯 牛 乳	★牛汁 【手巻き寿司】 ☆手巻き厚焼き玉子 *ツナサラダ ◎P味付納豆 ◆P手巻きのり	★牛肉・じゃが芋・ごぼう・長葱・こんにゃく <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・砂糖・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆玉子焼き:卵・砂糖・食酢(小麦)・醤油(小麦・大豆)・発酵調味料(とうもろこし)・鰹だし・昆布 だし・植物油脂(大豆・菜種)・でん粉・コンタミ(乳・かに・さば・鶏肉・豚肉・ごま・りんご) *キャベツ・コーン・きゅうり・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ <調味料>こしょう・マヨネーズ:植物油脂(大豆)・卵黄・酢(小麦)・砂糖 ゴマドレッシング:食用植物油脂・砂糖・醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・卵黄 ◎納豆(大豆)・かつおエキス・醤油(小麦・大豆)・醸造酢・昆布エキス・砂糖・調味料(豚肉・乳) ◆あまのり
29	金	持参ご飯 牛 乳	★ガタタンスープ ☆いももち *ひじきのごま和え	★鶏肉・いか・人参・白菜・玉葱・白玉団子:もち米粉・でん粉・酵素(大豆) <調味料>こしょう・米油・でん粉・にんにく・生姜・酒・みりん 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ガラポーク:豚骨・豚肉 ガラチキン:鶏肉 ラーメンスープ(塩):塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(り んご)・にんにく・牛肉エキス・寒天 ☆いももち:じゃがいも・マンナン・砂糖・こんにゃく粉・加工澱粉 <調味料>砂糖・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *ひじき・キャベツ・人参・もやし・ごま <調味料>砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。

1月24日～30日 「全国学校給食週間」 北海道の名産・料理について知ろう！

「北海道はでっかいどう！」日本の中でも面積 No1 の北海道は、それぞれの地域の特徴にあった名産や料理があります。全国学校給食週間では4つのブロックに分け、それぞれの名産や料理を取り入れた給食になっています！コロナウイルスで旅行など、外出がむずかしい状況ですが、給食で旅行気分を楽しもう！

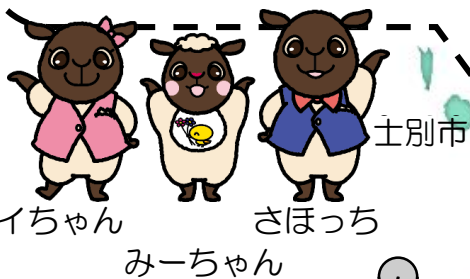
★ふるさと給食★ <道北地区②>

Aコース Bコース
26日(火)・28日(木)
士別：牛汁(牛肉)
和寒：ツナサラダ(越冬キャベツ)

<道北地区①>

Bコース Aコース
25日(月)・29日(金)
旭川：旭川ラーメン
富良野：メロンゼリー

富良野市
まる
へそ丸くん



それぞれの地域のゆるキャラたちが大集合！
みんな、どこの地域のゆるキャラが推し？

旭川市
あさっぴー



釧路市 つるまる



<道東地区>

Bコース Aコース
26日(火)・28日(木)
釧路：ホタテの炉端焼き
十勝：じゃがいもととうきびのみそ汁

士別市朝日町
ジャンプン



函館市
エキゾーくん



<道南地区>

A・Bコース
27日(水)
函館：チャイニーズチキンバーガー

<道央地区>

Aコース Bコース
25日(月)・29日(金)
芦別：ガタタンスープ
道央：いももち

帯広市
だんしゃく
ファーマー男爵

