

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

（幼稚園・小学校）

富里市学校給食センター

2021年			おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。							富里市学校給食センター	
日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすい 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質	むきしじつ 無機質	ビタミン・無機質 色のこい野菜 その他の野菜 くだもの		
8	金		げんまい ごはん	ぎゅうにゅう さばのしおやき とんじる しらたきのピリからいために	こめ げんまい さとう	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう ねぎ だいこん えだまめ たまねぎ	632Kcal 34.8g 23.4g 2.4g
給食費最終入金日（1月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。）											
12	火		しょうがつ ごはん	ぎゅうにゅう まつかぜやき おでん こんぶサラダ ミニたいやき	こめ パンこ さといも さとう たいやき	あぶら	ちくわ おさかなボール とりにく なると	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし ねぎ	630Kcal 29.6g 15.6g 2.6g
給食費口座振替日											
13	水		しよくパン (いちごジャム)	ぎゅうにゅう はちみつチキン ニョッキいりミネストローネ かいそうとこんにゃくのサラダ	パン さとう こむぎこ はちみつ ジャム じゃがいも	オリーブオイル	とりにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ セロリ きゅうり	634Kcal 26.8g 22.6g 2.9g
14	木		げんまい ごはん	ぎゅうにゅう だいずこんぶ ★あじフライ さといものみそしる きりぼしだいこんとツナのあえもの	こめ さといも げんまい こむぎこ パンこ さとう	あぶら	あじ あぶらあげ みそ ツナ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きりぼしだいこん	621Kcal 25.8g 20.0g 2.3g
15	金		リクエスト むぎごはん	ぎゅうにゅう にくだんご（2こ） しらたまじる わふうサラダ	こめ むぎ しらたま さとう	あぶら	なると とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ えのき しいたけ たまねぎ	655Kcal 26.4g 20.5g 2.2g
18	月		ごはん	ぎゅうにゅう ソースカツ なめこのみそしる やさしいため	こめ でんぶん パンこ ざらめ	あぶら	ぶたにく とうふ みそ ぎょにくリセーゼ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ねぎ なめこ もやし キャベツ	583Kcal 25.8g 18.7g 2.6g
19	火		しょくいくのひ そぼろごはん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・そぼろ） とみすいとん わかめのすのもの	こめ さとう すいとん さといも	あぶら	ぶたにく とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	631Kcal 28.6g 19.6g 2.6g
20	水		にこみうどん	ぎゅうにゅう なのはなとさつまいものかきあげ ごぼうサラダ たまごむしパン	うどん さとう さつまいも こむぎこ むしパン	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	こまつな なのはな にんじん	えのき たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう レモン	601Kcal 21.2g 27.4g 1.9g
21	木		チキンライス	ぎゅうにゅう いかフライ まめポタージュ ブロッコリーのアーモンドあえ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら バター アーモンド	とりにく いか いんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー こまつな	コーン えだまめ たまねぎ	673Kcal 27.7g 24.7g 2.3g
22	金		げんまい ごはん	ぎゅうにゅう ばくがゼリー ホッケのみりんぼし わかめとじゃがいものみそしる こうやどうふとひじきのにももの	こめ ゼリー げんまい じゃがいも さとう	あぶら	ホッケ あぶらあげ とりにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	ねぎ しいたけ	613Kcal 29.4g 16.0g 2.3g
25	月		げんまい ごはん (あじつけのり)	ぎゅうにゅう やきざけ さつまいものみそしる たくあんあえ しろごまプリン	こめ げんまい さつまいも プリン		さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	だいこん きゅうり キャベツ えのき ねぎ	611Kcal 29.1g 19.1g 2.0g
26	火		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき いもだんごみそしる なっとうあえ	こめ じゃがいも でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく なっとう ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	601Kcal 28.6g 20.4g 2.1g
27	水		リクエスト きなこ あげパン	ぎゅうにゅう わやさいのこめこシチュー コールスローサラダ	パン きびざとう さといも こめこ	あぶら	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ みかん	672Kcal 23.3g 27.3g 2.0g
28	木		ビビンバ	ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー ⇒（ごはん・にくいため ナムル） とうふみそキムチスープ	こめ さとう ミルメーク	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ にら	きりぼしだいこん もやし はくさい ねぎ だいこん	643Kcal 28.8g 21.5g 2.5g
29	金		カレーライス	オレンジジュース ⇒（げんまいごはん・スマイルカレー） ポテトカップグラタン ひじきサラダ	こめ こめこ げんまい じゃがいも あまざけ	あぶら	おさかなボール とうにゅう	ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	642Kcal 11.9g 19.6g 2.4g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

こんげつのもくひょう：きゅうしょくのれきしや いまのきゅうしょくについて しろう！

1889年

おにぎり しおざけ
つけもの

1947年

トマト
シチュー

だっし
ぶんにゅう

いまの きゅうしょく

きゅうしょくは、おひるごはんをがっこうへもって
くることができないこのために、つくったことが
はじまりです。いまのきゅうしょくは、まいにちみ
なさんのけんこうをかंगाえてつくっています。
よくかんで、にがてなもの、はじめてのものにも、
ひとくちから、ちょうせんしてみましょう。

こんげつのとみさとさん
こめ・ぶたにく・にんじん
チンゲンサイ・こまつな
ねぎ・ほうれんそう

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。