

# こんだてひょう

# 1月

月	火	水	木	金
15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（キャベツ・たまねぎ）</small> とり 鶏のから揚げ <small>（中3個）</small> こうやに 高野煮 たま ※玉ねぎ /766	16 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご <small>（小中1個）</small> ツナと野菜のマヨサラダ たま ※玉ねぎ 703/833	17 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツの棒々鶏 <small>（甘夏みかん）</small> くだものかん あまなつ 果物缶 たま ※玉ねぎ 750/936	18 こくど 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわスープ てや 照り焼きチキン <small>（小中1個）</small> はるさめ 春雨サラダ たま ※玉ねぎ 560/692	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぞうに じる 雑煮汁 しろみ さかな 白身魚フライ <small>（小中1個）</small> ほいこうろう 回鍋肉 たま ※玉ねぎ 692/821
22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（大根・ぶなしめじ）</small> あつや たまご 厚焼き卵 <small>（小中1個）</small> ふきのいたに 炒め煮 571/654	23 ミートソースパグティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ パックドレッシング <small>（香りごま）</small> たま ※玉ねぎ 760/945	24 おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 えび焼売 <small>（小2中3個）</small> やさい 野菜のナムル たま ※玉ねぎ 723/913	25 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ はんぺんチーズフライ <small>（小中1個）</small> とうふ みずな 豆腐と水菜のじゃこサラダ いちごジャム 636/813	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>（もやし・人参）</small> しょうがに 生姜煮 <small>（小中1個）</small> にく 肉じゃが たま ※玉ねぎ 594/709
29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたて じる あじつきにくだんご 味付肉団子 <small>（小2中3個）</small> きんぴらごぼう ※ほたて 640/805	30 しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉まん <small>（小中1個）</small> わふう 和風サラダ 573/711	31 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き <small>（小2中3個）</small> くだものかん おうとうかん 果物缶 <small>（黄桃缶）</small> たま ※ほたて・玉ねぎ 751/929	1月平均栄養価 小 中 たんぱく質 27.2g 33.5g 脂 質 18.3g 20.7g 食塩相当量 2.1g 2.5g	

## 湧別産の玉ねぎを寄贈していただきました


12月11日（月）に、今年度も上湧別玉ねぎ振興会様 より玉ねぎ1000kgいただきました。給食の材料として使わせていただきます。どうもありがとうございました。



○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。



## ☆1月の給食のご紹介☆

◇今月使用するほたては、地元の寺本商店様から寄贈頂いたほたてです。地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます。

◇19日（金）雑煮汁：紅白の煮込み餅が入っています。よくかんで食べましょう。