2月すくうるらんち

【NO.593】

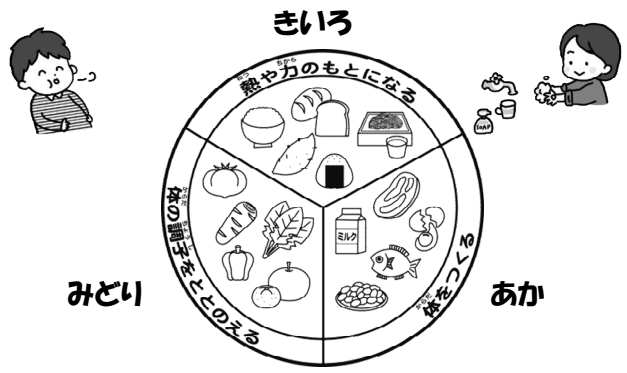
令和6年　1月　31日　発行

ニセコ町学校給食センター

◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

月・火

～食べ物のおもな３つのはたらき～



水

今月のニセコ産の食材

木・金

1日

まるパン
オニオンスープ
ニセコ芋の重ね焼き
コーンツナマヨサラダ

赤	牛乳　にぼし　ぶたにく ウインナー　チーズ　まぐろみずに
黄	パン　じゃがいも マヨネーズ
緑	たまねぎ　にんじん　パセリ コーン　キャベツ　にんじん

小 640kcal　中 791kcal

2日　節分メニュー

青菜ごはん
けんちん汁
いわしのみぞれ煮
しゃきしゃき和え
節分豆

赤	牛乳　にぼし　とりにく とうふ　いわし　だいず
黄	こめ　さとう つきこんにゃく
緑	にんじん　だいこん　ながねぎ しいたけ　ごぼう　コーン　れんこん えだまめ

小 633kcal　中 785kcal

5日

ごはん
さつま汁
白身魚の香草フライ
切干大根の炒め煮

赤	牛乳　にぼし　ほき　さつまあげ あぶらあげ　ひじき　みそ
黄	こめ　さとうまいも さとう
緑	だいこん　にんじん　たまねぎ ながねぎ　えだまめ きりぼしだいこん　バジル

小 616kcal　中 770kcal

6日

醤油ラーメン
コーン焼売（２個）
クラゲのサラダ

赤	牛乳　にぼし ぶたにく　つと　ぎょにく　くらげ
黄	ラーメン しゅうまいのかわ　あぶら
緑	にんにく　しょうが　たけのこ　にんじん たまねぎ　はくさい　チンゲンサイ ながねぎ　コーン　キャベツ　もやし

小 623kcal　高 743kcal

7日

ごはん
たまごと玉ねぎの味噌汁
すき焼き風煮
おかか和え

赤	牛乳　にぼし　たまご　ぶたにく　とうふ ちくわ　かつおぶし　あぶらあげ　みそ
黄	こめ　あぶら　やきふ つきこんにゃく　さとう
緑	たまねぎ　ながねぎ にんじん　はくさい　こまつな コーン　もやし

小 540kcal　中 677kcal

8日

コッペパン
コーンスープ
チキンのハーブ焼き
ひじきとチーズのサラダ
温州みかんゼリー

赤	牛乳　にぼし　とりにく　なまクリーム ひじき　チーズ　ハム
黄	パン　バター みかんゼリー
緑	にんじん　たまねぎ　パセリ コーン　バジル　キャベツ

小 652kcal　中 807kcal

9日

ビーフカレー　新メニュー
キャベツのサラダ
フルーツのゼリーミックス

赤	牛乳　にぼし　ぎゅうにく ハム　ヨーグルト　チーズ
黄	こめ　むぎ　バター　じゃがいも あぶら　ゼリー（マスカット）
緑	にんにく　しょうが　たまねぎ　パイン　もも にんじん　えだまめ　トマト　だいこん　みかん なす　キャベツ　きゅうり　コーン　りんご

小 698kcal　中 856kcal

12日

振替休日

13日

クリームスパゲティ
かぼちゃのひき肉フライ
枝豆サラダ
ジョア（プレーン）

※牛乳はつきません

赤	ぎゅうにゅう　にぼし　ぶたにく とりにく　ジョア　チーズ　ベーコン
黄	スパゲティ　あぶら　フライのころも
緑	かぼちゃ　たまねぎ　しめじ こまつな　パセリ　えだまめ にんじん　キャベツ　コーン

小 668kcal　中 893kcal

14日

ごはん
かきたま汁
ポークソテー
コールスローサラダ
いちごのハートカップムース

赤	牛乳　にぼし　たまご　ぶたにく かにかま　とうふ　わかめ
黄	こめ いちごとうにゅうムース
緑	キャベツ　きゅうり　コーン たまねぎ　しいたけ　にんじん ながねぎ

小 619kcal　中 745kcal

15日

セルフチキンカツバーガー
（パン、チキンカツ）
ミネストローネ
温野菜サラダ

赤	牛乳　にぼし　とりにく　ベーコン
黄	パン　あぶら　じゃがいも マカロニ　さつまいも　ごま
緑	たまねぎ　にんじん　パセリ トマト　にんにく　ブロッコリー コーン　かぼちゃ

小 629kcal　中 735kcal

16日（日本味めぐり埼玉県）

かてめし
すまし汁
ほっけの塩こうじ焼き
ごま和え

赤	牛乳　にぼし　とりにく ほっけ　かにかま　あぶらあげ
黄	こめ ごま　さとう
緑	にんじん　ごぼう　だいこん えだまめ　ながねぎ　たけのこ　もやし しいたけ　こまつな　ほうれんそう　はくさい

小 507kcal　中 616kcal

19日

ごはん
いもとのりの味噌汁
あじの磯部カツ
切干大根サラダ

赤	牛乳　にぼし　あじ　のり まぐろみずに　みそ
黄	こめ　あぶら　あじふらい　ころも じゃがいも　さとう　ごま
緑	きりぼしだいこん　にんじん きゅうり　もやし　ながねぎ

小 577kcal　中 683kcal

20日

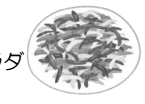
焼きラーメン
わかめスープ
春巻き
フルーツミックス

赤	牛乳　にぼし　とりにく　ぶたにく わかめ　とうふ　ひじき
黄	やきそば　あぶら はるまきのかわ
緑	しいたけ　にんじん　たまねぎ　みかん キャベツ　ピーマン　たけのこ　りんご　もも チンゲンサイ　ながねぎ　バナナ　パイン

小 631kcal　中 751kcal

21日

ごはん
キノコのスープ
チンジャオロース
もやしと春雨のサラダ



赤	牛乳　にぼし　ぶたにく かにかま
黄	こめ　あぶら はるさめ
緑	しめじ　だいこん　ながねぎ にんにく　ピーマン　たまねぎ　たけのこ にんじん　もやし　きゅうり　しいたけ

小 581kcal　中 703kcal

22日

角食パン
ポトフ
かぼちゃグラタン
ごぼうとツナのサラダ
いちごジャム

赤	牛乳　にぼし　ウインナー まぐろみずに
黄	パン　じゃがいも　マカロニ あぶら　ごま　いちごジャム
緑	にんじん　たまねぎ　かぶ だいこん　ごぼう　きゅうり コーン　かぼちゃ

小 657kcal　中 752kcal

23日

天皇誕生日

26日

ごはん
いもと揚げの味噌汁
さばの味噌煮
ゆで野菜のゴマドレ和え

赤	牛乳　にぼし　みそ さば　あぶらあげ
黄	こめ　じゃがいも　ごま
緑	ブロッコリー　にんじん　しめじ キャベツ　ほうれんそう　コーン

小 630kcal　中 795kcal

27日

きつねうどん
ホタテフライ（２個）
ブロッコリーのツナ和え

赤	牛乳　にぼし　ほたて　とりにく あぶらあげ　まぐろみずに　つと
黄	うどん　マヨネーズ さとう　ほたてフライのころも
緑	にんじん　たまねぎ　しいたけ こまつな　ながねぎ　ブロッコリー もやし

小 642kcal　中 795kcal

28日

わかめごはん
肉ボールスープ
鶏の竜田揚げ
海藻サラダ
お米のタルト

ニセコ中学校 ３年生

赤	牛乳　にぼし　ぶたにく　とりにく たまご　かにかま　わかめ
黄	こめ　おこめのタルト さとう　あぶら
緑	しいたけ　ほうれんそう　はくさい にんにく　しょうが　にんじん きゅうり　キャベツ

小 781kcal　中 920kcal

29日

ナン
キーマカレー
ツナマカロニサラダ
ムース大福

赤	牛乳　にぼし　ぶたにく だいず　まぐろみずに
黄	ナン　マカロニ　マヨネーズ ムースだいふく
緑	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん なす　ピーマン　トマト　キャベツ きゅうり

小 703kcal　中 875kcal

【１２月使用した野菜等の産地】
・じゃがいも…ニセコ・人参…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・大根…ニセコ・キャベツ…ニセコ・かぼちゃ…ニセコ・生姜…四国・白菜…ニセコ・青梗菜…道内・ピーマン…九州・小松菜…茨城・なめこ…道内・ごぼう…ニセコ・レタス…静岡・にんにく…青森・長ネギ…道内・きゅうり…九州・しめじ…道内・舞茸…道内・かぶ…道内・ほうれん草…道内・パセリ…愛知・さつまいも…ニセコ

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。
☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。