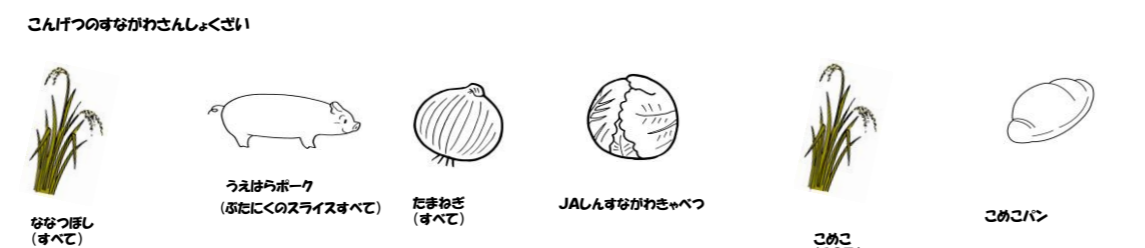


# 12月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用）＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
		・日にちの前に★のマークがついていますが、これはスプーンをつく日です。  ・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。  ・都合により献立の一部を変更することがあります。  ★献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまで連絡してください。TEL・・・52-2229		こんげつのおなごさんしよくざい  ななつほし(すべて)    うえはらポーグ(ぶたにくのスライスすべて)    たまねぎ(すべて)    JALしんすなかわきゃべつ(すべて)    こめこ(19日)    こめこパン(19日)		含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。 卵・・・●    えび・かに・ホタテ・かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■    ナッツ・・・▲ チョコレート・・・○    パイン・・・※ 小麦粉・・・#    こま・・・□		今月の平均栄養量 エネルギー652Kcal    たんぱく質 25.7g 脂肪 23.7g    塩分3.1g						16日チキンカレーライス(●マーク)は、調味料の原料として卵が使用されています。	

2	(月)	ごはん ぶたじる #あげだしとうふのにくみぞあん #□やさいのこまあえ	こめ ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにやく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつおぶし とうふ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、こめ、だいず、こむぎ もやし、ほうれんそう、ちくわ、にんじん、こむぎ、だいず、しろすりこま	3	(火)	●#おやこうどん #やきおにぎり みかんゼリー	うどん、たまねぎ、とりにく、たまご、ちくわ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、こめ、こんぶ、かつお、まぐろエキス、こむぎ、だいず こめ、かつお、こんぶ、こむぎ、だいず みかん、みずあめ	4	(水)	すめし キャベツのみぞしる #たらのフライ #こぎつねごはんのぐ パックノース	こめ キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス たら、こむぎ、だいず とりひきにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず、こめ りんご	5	(木)	●#バターロール #■ミネストローネ とりにくのハーフステーキ #●マカロニサラダ	こめ じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、トマト、こむぎ、にゅう、ぶたにく とりにく、こうじ マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、マヨネーズ、だいず、たまご、こむぎ	6	(金)	ごはん #●□たまごわかめのスープ #□にくだんごごまみぞだし #□フルコギ	こめ わかめ、ながねぎ、ベーコン、コーン、たまご、しろいりこま、とりにく、こむぎ、だいず、ぶたにく、ぎゅうにく、ゼラチン とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず、ごま、りんご、しょうが ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきだけ、しろいりこま、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめ
9	(月)	□いいごめし はくさいのみぞしる #■●チーズはんぺんフライ #□ぶたにくとしめじのあまからに	こめ、ひろしまな、きょうな、だいにこな、しらす、こま、こんぶ、かつおけずりぶし はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス ぎょにくすりみ、チーズ、たまご、だいず、こむぎ ぶたにく、しめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、しろいりこま、こむぎ、だいず、こめ	10	(火)	#□とんこつラーメン #□△ぎょうざ ■さけるチーズ	ラーメン、ぶたにく、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、つと、たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが、こむぎ、だいず、しろいりこま、とりにく、ごまあぶら キャベツ、こむぎ、ぶたにく、とりにく、たまねぎ、にら、ごま、だいず、こむぎ、かきじる にゅう	11	(水)	ごはん #けんちんじる さばのみそに #にくじゃが	こめ とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、こめ、かつお、こんぶ さば、だいず ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こめ、こむぎ、だいず	12	(木)	●#パンソフト #■△しろはなまめのポタージュ #ハンバーグのデミソース #えだまめサラダ	こめ しろはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、ぎゅうにく、う、なまクリーム、パセリ、とりにく、こむぎ、だいず、ほたてエキス とりにく、ぶたにく、トマト、こむぎ、とりにく、りんご、だいず、たまねぎ キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、こむぎ、だいず、りんご、フルーン、かつおぶし、とりにく、ぶたにく	13	(金)	ごはん #●□ちゅうかコーンスープ #□△はるまき #△とうふのオイスターソースに	こめ ベーコン、にんじん、コーン、たまご、たまねぎ、とりにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ぶたにく、ぎゅうにく、ゼラチン キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるまめ、ゼラチン、ながねぎ、しょうが、こむぎ、ごま、だいず、かきじる、ひじき とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、こめ、こむぎ、だいず、かきじる、あさりエキス、こめ
16	(月)	#□■●チキンカレーライス #□かいそうサラダ	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、とりにく、にんにく、しょうが、ぎゅうにく、バター、トマト、オリーブあぶら、だいず、チーズ、こんぶエキス、りんごペースト、にゅう、バナナペースト、ぎゅうにく、こむぎ、ごまペースト、ぶたにく、たまご もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、くきわかめ、こんぶ、あかとさかり、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめ	17	(火)	#■スパゲティミートソース *■フルーツヨーグルトあえ	スパゲティ、たまねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく、チーズ、とりにく、こむぎ、トマト、ぎゅうにく ヨーグルト、もも、みかん、パインアップル	18	(水)	ぶたにくとんぶり(ごはん) だいこんのみぞしる #ぶたにくとんぶりのぐ #かぼちゃコロッケ	こめ だいこん、しめじ、こまつな、あぶらあげ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、こめ かぼちゃ、こむぎ、だいず、たまねぎ	19	(木)	●#こめこパン #オニオンスープ ■さけのムニエル(こめこ) #キャベツのドレッシングあえ	こめ たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、とりにく、こむぎ、だいず さけ、バター、こめ キャベツ、ハム、コーン、にんじん、こむぎ、だいず、りんご、フルーン、かつおぶし、とりにく、ぶたにく	20	(金)	#チキンライス #ポトフ ●#オムレツ #もやしのコーンあえ #●チョコレートケーキ #パッケケチャップ	こめ こめ、たまねぎ、とりにく、こむぎ、だいず、グリーンピース、トマト、コーン 「ツインナー」、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりにく、こむぎ、だいず たまご、だいず、バター、とりにく、にゅう、こむぎ もやし、こまつな、コーン、こむぎ、だいず、さばし、いわし、むろあじがし たまご、にゅう、こむぎ、だいず トマト、たまねぎ
23	(月)	ごはん とうふのみぞしる #ほっけのたつたあげ(こめこあげ) #□ごもくきんびら	こめ とうふ、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス ほっけ、しょうが、こめ、こむぎ、だいず ごぼう、しらたき、にんじん、さやいんげん、さつまあげ、ごまあぶら、しろいりこま、こめ、こむぎ、だいず	24	(火)	ごはん #●かきたまじる #□■とりにくのネギみそチースやき #きりほしだいのこめいために	こめ たまご、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、こむぎ、だいず、こめ、かつお、こんぶ とりにく、ながねぎ、しろすりこま、チーズ、こめ、こむぎ、だいず きりほしだいこん、にんじん、さつまあげ、ひじき、こうどうふ、しいたけ、こめ、こむぎ、だいず	25	(水)	#□●△ちゅうかどん ●#しゅうまい #□もやしとほうれんそうのナムル	こめ、ぶたにく、えび、いか、たまねぎ、はくさい、うすらのたまご、たけのこ、にんじん、チンゲンさい、しいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ぎゅうにく、ゼラチン、とりにく、りんご、にゅう たまねぎ、とりにく、こむぎ、ぶたにく、ゼラチン、たまご、だいず もやし、ほうれんそう、ごまあぶら、しろいりこま、こむぎ、だいず								

## 16日～20日 給食週間

給食に興味・関心をもってもらうための一週間です。毎日テーマが決まった献立がでます。毎日食べている「給食」を振り返って、「食べ物」や「作ってくれる人たち」のことを考えながら食べてほしいと思います。

### <給食のテーマ>

- 16日→リクエストが多い「人気のある献立」です。
- 17日→イタリア料理です。
- 18日→少し早いですが、冬至献立です。
- 19日→砂川産食材がたくさんはっている「地産地消献立」です。
- 20日→少し早いですが、クリスマス献立です。

## あさごはんをたべて、とうこうをしましょう

### 早寝、早起き

これからしばらくのあいだ、さむいひがつきまます。かせのおほうには、きそくたたく、すき・きらいをしないしよくじをこころがけることがたいせつです。あさごはんもかならずたべてから、とうこうしましょう。

いただきます



「からだ」や「のう」のエネルギーになる

たいおんがあがる

「のう」のはたらきをかっばつにする

「あさごはん」は1日の「げんき」のもとで、「からだ」や「のう」がめざめます。はやね、はやおき、あさごはんのしゅうかんをしっかりとみにつけましょう。