

12月のこんだて表

★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				
		<p>・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。</p> <p>・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。</p> <p>・都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>・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</p>		<p>今月の平均栄養量 () 内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー651kcal (650) たんぱく質26.5g (21.1~32.5) 脂質25.4g (14.5~21.5) 塩分3.0g (2.0) カルシウム369mg (350) 鉄分2.4mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</p>															
		<p>★ 1 (水)</p> <p>ごはん こめ</p> <p>ぶたじる ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいず、かつお</p> <p>●■#さけのみぞマヨやき さけ、だいず、けいらん、こむぎ、ぎゅうにゅう</p> <p>#だいごんのどぼろに だいごん、ぶたにく、にんじん、いんげん、だいず、こむぎ、こめ</p>																	
		<p>★ 2 (木)</p> <p>●■#こめごクロワッサン</p> <p>●■#イタリアンスープ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、ベーコン、けいらん、とりにく、こむぎ、チーズ、だいず</p> <p>とりにくのマーマレードやき とりにく、いよかん、なつみかん、ゆずかじゅう</p> <p>#ジャーマンポテト じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、こむぎ、だいず、とりにく</p>																	
		<p>★ 3 (金)</p> <p>ごはん こめ</p> <p>#ちゅうかスープ ベーコン、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、はるさめ、とりにく、だいず、こむぎ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、セラチン</p> <p>△#□はるまき たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、ねぎ、セラチン、ひじき、しょうが、こむぎ、こま、だいず、かきじる</p> <p>#マーボー豆腐 とうふ、ぶたにく、たまねぎ、たけのこ、だいず、こむぎ、しょうが、にんにく、こめ、みずあめ、そらまめ</p>																	
6		<p>ごはん こめ</p> <p>きのこのみぞしる なめこ、えのき、だいごん、とうふ、ねぎ、ほししいたけ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>●あつやきたまご けいらん、かつおエキス、こんぶエキス</p>		7		<p>●△#□あんかけやきそば ちゅうかめん、たけのこ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、えび、いか、あさり、うずらのたまご、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こめ、だいず、こむぎ、とりにく、ぎゅうにゅう、セラチン、こまあぶら</p> <p>△#□ショールンポー キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶたにく、だいず、こむぎ、はるさめ、しいたけ、かきじる、しょうが、こま</p>		8		<p>ごはん こめ</p> <p>●□#ユッケジャンスープ ぶたにく、もやし、だいごん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、けいらん、ほししいたけ、こまあぶら、とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、セラチン、こめ、だいず、こむぎ、こま、にんにく、しょうが</p> <p>●■#チーズはんぺんフライ たらのすりみ、チーズ、けいらん、こむぎ、だいず</p>		9		<p>●■#こことうパン</p> <p>△■#きのこのクリームに とりにく、たまねぎ、はくさい、えりんぎ、しめじ、じゃがいも、にんじん、ぎゅうにゅう、チーズ、バター、こむぎ、ほたてエキス、だいず</p> <p>■#□ラザニア ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにゅう、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、チーズ、ぶたにく、りんご、とりにく、こま、にんにく</p>		10		<p>●■#□ポークカレーライス ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ぎゅうにゅう、しょうが、にんにく、バター、とりにく、こむぎ、トマト、りんご、こま、だいず、オリーブあぶら、けいらん、チーズ、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ</p> <p>#キャベツのドレッシングあえ キャベツ、まぐろツナ、コーン、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、とりにく、ぶたにく、プルーン、かつおエキス</p>	
582		<p>#ぶたにくとごぼうのしくれに ぶたにく、ごぼう、こんにゃく、しょうが、こめ、だいず、こむぎ</p>		688		<p>●■#せとうちさんしもんカスターダルト こむぎ、けいらん、にゅう、レモンかじゅう</p>		636		<p>ごはん こめ</p> <p>#□タッカルビ とりにく、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、さつまいも、にんにく、しょうが、りんご、トマト、だいず、こむぎ、たまねぎ、こめ、こま</p>		652		<p>●■#テニッシュパン</p> <p>●#ニョッキのスーフ じゃがいも、こむぎ、けいらん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、だいず</p> <p>#しろうみざかなフライ ホキ、こむぎ、だいず</p> <p>●タルタルソース ぎゅうにゅう、たまねぎ、けいらん、だいず</p>		652		<p>ごはん こめ</p> <p>#ちゃんこじる ほっけ、しょうが、やきどうふ、あぶらあげ、ごぼう、たけのこ、しめじ、にんじん、ねぎ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス</p>	
25.7				29.4				26.1				26.6		21.3					
13		<p>ごはん こめ</p> <p>はくさいのみぞしる はくさい、ねぎ、しめじ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>#さばのみぞれに さば、こむぎ、だいず、こんぶだし</p>		14		<p>△■#クリームスパゲッティ スパゲッティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんそう、にんじん、コーン、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、こむぎ、チーズ、ほたてエキス、だいず、とりにく</p>		15		<p>ごはん こめ</p> <p>●#かきたまじる けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおエキス、こんぶエキス</p> <p>#とうふバーグのデミソース とうふ、とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、たまねぎ、トマト、りんご、にんじん、ぎゅうにゅう、セロリ</p>		16		<p>●■#コーンサラダ もやし、こまつな、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず</p>		17		<p>ごはん こめ</p> <p>#はくさいのおかかあえ はくさい、もやし、こまつな、さばぶし、いわしぶし、むろあじぶし、だいず、こむぎ</p>	
613		<p>#にくじゃが ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こめ、だいず、こむぎ</p>		705		<p>*フルーツカクテル もも、みかん、パイナップル、りんご、かじゅう、ぶどうかじゅう、とうにゅう</p>		592		<p>#やさいとほるさめのキムチいため ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、こら、はるさめ、だいず、こむぎ、こめ、りんご、にんにく、しょうが、トマト、そらまめ</p>		617		<p>#もやしのコーンサラダ もやし、こまつな、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず</p>		607		<p>ごはんと具は別配食です</p>	
27				25.5				26.6				20.4		31.9					
20		<p>なめし こめ、ひろしまな、きょうな、だいごんは、かつおぶし</p> <p>#かぼちゃだんごじる かぼちゃ、じゃがいも、とりにく、あぶらあげ、だいごん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、こんぶエキス、かつおぶしエキス</p> <p>#さんまのしょうがに さんま、こむぎ、だいず、しょうが</p>		21		<p>●■#きなこあげパン だいず</p> <p>△■#コーンポタージュ コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、こむぎ、ぶたにく、とりにく、チーズ、ほたてエキス</p> <p>●ツナマヨオムレツ けいらん、まぐろツナ、だいず、セラチン</p> <p>もやしとささみのサラダ もやし、ぎゅうにゅう、とりささみ、たまねぎ、にんじんエキス、はくさいエキス、セロリエキス、まいたけエキス、かんでん、だいず、ピーマン、りんご、にんにくペースト</p>		22		<p>ピラフ こめ、にんじん、コーン、とりにく、あかピーマン、たらエキス、だいず</p> <p>#オニオンスープ たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず</p> <p>#クリスピーチキン とりにく、こむぎ、だいず、にんにく</p> <p>■#フロッコリーサラダ フロッキー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず</p>		23		<p>●■#カレーうどん うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと、ほししいたけ、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、りんご、こんぶエキス、かつおぶしエキス</p> <p>#いなりずし こめ、こんぶだし、あぶらあげ、こむぎ、だいず</p>		24		<p>#□ビビンバどん こめ、ぶたにく、とりにく、ゆでだいず、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、こむぎ、こま</p> <p>#□わかめスープ とりにく、たまねぎ、ねぎ、はるさめ、わかめ、こむぎ、だいず、こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、セラチン、こま</p>	
638		<p>#□れんごんのきんぴら れんごん、にんじん、えだまめ、しらたき、さつまいも、だいず、こむぎ、こま</p>		696		<p>コーヒーミルクメーカー コーヒー</p>		701		<p>●■#ストロベリーケーキ いちご、にゅう、だいず、けいらん、こむぎ、ラズベリー、セラチン、オレンジかじゅう</p>		703		<p>▲スナックアーモンド アーモンド</p>		717		<p>■ソフール だっしふんにゅう、クリーム、セラチン、かんでん</p>	
25.9				26.7		22.7		26.2		35.8									

20日 ~冬至給食~

冬至に“かぼちゃ”を食べるとかぜをひかずに元気に過ごせるといわれています。また、「ん」がつく食べ物には縁起がいいとされています。給食に入っている「ん」の食べ物を探してみましょう！

21日 ~空知太小学校PTA献立~

「あわてんぼうのサンタクロース給食」と名付けたクリスマスらしい特別感のある献立を考えてくれました！おいしくいただきます！

~こんげつのじもとしょくざい~



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・・・○
- パン・・・※
- 小麦粉・・・#
- こま・・・□