

12月の献立表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊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。 ・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。ご了承ください。 ・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 エネルギー798kcal（830） たんぱく質31.9g（26.9～41.5） 脂質29.9g（18.5～27.7） 塩分3.9g（2.5） カルシウム406mg（450） 鉄分2.9mg（4.5） 食物繊維5.8g（7.0）</p> | | | | <p>★1 ごはん 米 豚汁 豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ、大豆、鰹 ●■#鮭の味噌マヨ焼き 鮭、大豆、鶏卵、小麦、牛乳 #大根のそばろ煮 大根、豚肉、人参、いんげん、大豆、小麦、米</p> | | | | <p>★2 ●■#米粉クワッサン ●■#イタリアンスープ 玉葱、ほうれん草、人参、コーン、ベーコン、鶏卵、鶏肉、小麦、チーズ、大豆 鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉、いよかん、なつみかん、ゆず果汁 #ジャーマンポテト じゃがいも、玉葱、ベーコン、小麦、大豆、鶏肉</p> | | | | <p>★3 ごはん 米 #中華スープ ベーコン、玉葱、もやし、ねぎ、人参、ほうれん草、春雨、鶏肉、大豆、小麦、牛肉、豚肉、ゼラチン #春巻き 玉葱、キャベツ、もやし、人参、竹の子、春雨、小麦、大豆、鶏肉 #マーボー豆腐 豆腐、豚肉、玉葱、たけのこ、大豆、小麦、生姜、にんにく、米、水あめ、そら豆</p> | | | |
| <p>6 (月) ごはん 米 きのこの味噌汁 なめこ、えのぎ、大根、豆腐、ねぎ、干し椎茸、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス ●厚焼き卵 鶏卵、かつおエキス、昆布エキス #豚肉とごぼうのしぐれ煮 豚肉、ごぼう、こんにゃく、生姜、米、大豆、小麦</p> | | | | <p>7 (火) ●△#□あんかけ焼きそば 中華麺、たけのこ、もやし、白菜、玉葱、人参、豚肉、えび、いか、あさり、うずらの卵、干し椎茸、生姜、にんにく、米、大豆、小麦、鶏肉、牛肉、ゼラチン、ごま油 △#□ショールンポー キャベツ、玉葱、たけのこ、豚肉、大豆、小麦、春雨、しいたけ、かき汁、生姜、ごま</p> | | | | <p>8 (水) ごはん 米 ●□#ユッケジャンスープ 豚肉、もやし、大根、ほうれん草、ねぎ、人参、鶏卵、干し椎茸、ごま油、鶏肉、牛肉、大豆、ゼラチン、米、大豆、小麦、ごま、にんにく、生姜 ●■#チーズはんぺんフライ たらのすり身、チーズ、鶏卵、小麦、大豆 #□タッカルビ 鶏肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、さつまいも、にんにく、生姜、りんご、トマト、大豆、小麦、玉葱、米、ごま</p> | | | | <p>9 (木) ●■#黒糖パン △■#きのこのクリーム煮 鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、じゃがいも、人参、牛乳、チーズ、バター、小麦、ほたてエキス、大豆 #□ラザニア 牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、チーズ、豚肉、りんご、鶏肉、ごま、にんにく #コーンバター コーン、ベーコン、いんげん、バター、小麦、大豆、鶏肉</p> | | | | <p>10 (金) ●■#□ポークカレーライス 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、牛乳、しょうが、にんにく、バター、鶏肉、小麦、トマト、りんご、ごま、大豆、オリーブ油、鶏卵、チーズ、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ #キャベツのドレッシング和え キャベツ、まぐろツナ、コーン、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、生姜、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、ブルー、かつおエキス</p> | | | |
| <p>13 (月) ごはん 米 白菜の味噌汁 白菜、ねぎ、しめじ、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス #さばのみぞれ煮 さば、小麦、大豆、昆布だし #肉じゃが 豚肉、じゃがいも、玉葱、しらたき、人参、いんげん、米、大豆、小麦</p> | | | | <p>14 (火) △■#クリームスパゲッティ スパゲッティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、牛乳、バター、小麦、チーズ、ほたてエキス、大豆、鶏肉 ※フルーツカクテル 桃、みかん、パイナップル、りんご果汁、ぶどう果汁、豆乳</p> | | | | <p>15 (水) ごはん 米 ●#かきたま汁 鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹エキス、昆布エキス #とうふバーグのデミソース 豆腐、鶏肉、玉葱、小麦、大豆、玉葱、トマト、りんご、人参、牛肉、セロリ #野菜と春雨のキムチ炒め 豚肉、玉葱、白菜、人参、ニラ、春雨、大豆、小麦、米、りんご、にんにく、生姜、トマト、そら豆</p> | | | | <p>16 (木) ●■#デニッシュパン ●#ニョッキのソース じゃがいも、小麦、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、大豆 #白身魚フライ ホキ、小麦、大豆 ●タルタルソース きゅうり、玉葱、鶏卵、大豆</p> | | | | <p>17 (金) ごはん 米 #ちゃんこ汁 ほっけ、生姜、焼き豆腐、油揚げ、ごぼう、たけのこ、しめじ、人参、ねぎ、大豆、小麦、米、かつお節エキス、昆布エキス #□豚肉のネギ味噌焼き 豚肉、ねぎ、大豆、小麦、ごま #白菜のおかか和え 白菜、もやし、小松菜、さば節、いわし節、むろあじ節、大豆、小麦</p> | | | |
| <p>20 (月) なめし 米、広島菜、京菜、大根菜、鰹節 #かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、じゃがいも、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス #さんまの生姜煮 さんま、小麦、大豆、生姜 #□れんこんのきんぴら れんこん、人参、枝豆、しらたき、さつまいも、大豆、小麦、ごま</p> | | | | <p>21 (火) ●■#きなこ揚げパン 大豆 △■#コーンポタージュ コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、小麦、豚肉、鶏肉、チーズ、ほたてエキス ●ツナマヨオムレツ 鶏卵、まぐろツナ、大豆、ゼラチン もやしとささみのサラダ もやし、きゅうり、鶏ささみ、玉葱、人参エキス、白菜エキス、セロリエキス、舞茸エキス、寒天、大豆、ピーマン、りんご、にんにくペースト</p> | | | | <p>22 (水) ピラフ 米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、たらエキス、大豆 #オニオンスープ 玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆 #クリスマスチキン 鶏肉、小麦、大豆、にんにく ●■#フロッキーサラダ プロックリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、ブルー、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆</p> | | | | <p>23 (木) ●■#カレーうどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、干し椎茸、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、昆布エキス、鰹節エキス、 #いなり寿司 米、昆布だし、油揚げ、小麦、大豆 ▲スナックアーモンド アーモンド</p> | | | | <p>24 (金) #□ビビンバ # 米、豚肉、鶏肉、ゆで大豆、もやし、ほうれん草、小松菜、人参、にんにく、生姜、小麦、ごま #□わかめスープ 鶏肉、玉葱、ねぎ、春雨、わかめ、小麦、大豆、米、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま ●ソフール 脱脂粉乳、クリーム、ゼラチン、寒天</p> | | | |

20日 ～冬至給食～

冬至に「かぼちゃ」を食べると風邪をひかずに元気に過ごせるといわれています。また、「ん」がつく食べ物は縁起がいいとされています。給食では「れんこん」に「んじん」を取り入れているので、しっかり食べて運気をよびこみましょう！

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！

～今月の地元食材～



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・・・# ごま・・・□