# 12月のこんだて表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

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32.1ｇ（26.9～41.5）
脂質28.1ｇ（18.5～27.7）
塩分3.4（2.5）
カルシウム432ｍｇ（450）
鉄分4.2ｍｇ（4.5）
食物繊維6.1ｇ（7.0）

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・・・□

## ～卵（●マーク）について～

1日「ポテトスープ」、12日「豆乳チゲ」、22日「冬野菜のポトフ」、23日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

9日「マーボーカレーライス」、21日「チキンカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

| 日 | 曜 | 献立 | 材料 | エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|
| ★1 | （木） | ●■＃デニッシュパン | | | |
| | | ●＃ポテトスープ | じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参、枝豆、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆、鶏卵 | | |
| | | ●＃鶏肉のマスタード焼き | 鶏肉、マヨネーズ（大豆、鶏卵、小麦）、マスタード | | |
| | | ■＃ペンネのトマトソース煮 | ペンネ、豚肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、小麦、大豆、鶏肉、バター | 892 | 34.4 |
| 2 | （金） | ごはん | 米 | | |
| | | ＃けんちん汁 | 豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、大豆、小麦、鰹エキス、昆布エキス | | |
| | | さばのみそ煮 | さば、大豆 | | |
| | | ＃□もやしのごま酢和え | もやし、きゅうり、人参、まぐろツナ、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス、ごま油 | 726 | 33.7 |
| 5 | （月） | ごはん | 米 | | |
| | | キャベツのみそ汁 | キャベツ、人参、じゃがいも、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス | | |
| | | □和風きんぴら包み | 鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、人参、生姜、ごま、ゼラチン、大豆 | | |
| | | ●＃□こんにゃくキムチ | こんにゃく、豚肉、玉葱、枝豆、白菜、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節エキス、昆布エキス、マヨネーズ（鶏卵）、小麦、大豆、ゼラチン、ごま油 | 746 | 32.2 |
| 6 | （火） | ■＃□塩ラーメン | ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、たけのこ、人参、つと、ねぎ、生姜、にんにく、大豆、小麦、乳、鶏肉、りんご、ごま、ごま油 | | |
| | | △＃□ぎょうざ | キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、かき汁、もち米 | | |
| | | ●■＃原宿ドック（チーズ） | 鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳 | 789 | 34.7 |
| 7 | （水） | ごはん | 米 | | |
| | | ＃いももち汁 | じゃがいも、鶏肉、大根、ねぎ、ほうれん草、人参、油揚げ、干し椎茸、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス | | |
| | | ＃鮭の竜田揚げ | 鮭、生姜、米、大豆、小麦 | | |
| | | ＃□五目きんぴら | ごぼう、しらたき、人参、いんげん、さつま揚げ、ごま油、小麦、大豆、ごま | 736 | 31.0 |
| ★8 | （木） | ●■＃米粉パン | | | |
| | | ■＃さつま芋のポタージュ | さつまいも、玉葱、人参、ベーコン、バター、牛乳、生クリーム、小麦、大豆、鶏肉、豚肉 | | |
| | | ■＃タンドリーチキン風フライ | 鶏肉、乳、小麦、大豆 | | |
| | | ＃□小松菜サラダ | 小松菜、ハム、もやし、人参、大豆、小麦、ごま油、ごま | 792 | 26.0 |
| ★9 | （金） | ●■＃□マーボーカレーライス | 米、玉葱、人参、ねぎ、豚肉、ゆで大豆、豆腐、にんにく、生姜、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、鶏肉、ごま、トマト、水あめ、そら豆、ごま油 | | |
| | | ＃□中華サラダ | もやし、ハム、人参、わかめ、大豆、小麦、ごま油、ごま | | |
| | | みかんゼリー | みかん果汁 | 883 | 29.9 |
| 12 | （月） | ごはん | 米 | | |
| | | ●＃□豆乳チゲ | 豆腐、豚肉、あさり、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆乳、玉葱、ごま、昆布、りんご、にんにく、鰹節エキス、昆布エキス、小麦、大豆、ゼラチン、鶏肉、鶏卵 | | |
| | | ●■＃チーズはんぺんフライ | たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦 | | |
| | | ＃□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、ごま | 798 | 33.5 |
| ★13 | （火） | ■＃スパゲッティミートソース | スパゲッティ、玉葱、豚肉、人参、ゆで大豆、ピーマン、エリンギ、牛肉、トマト、チーズ、鶏肉、にんにく、生姜、小麦 | | |
| | | ■※フルーツヨーグルト和え | ヨーグルト、ゼラチン、寒天、白桃、みかん、パイン | | |
| | | ▲アーモンドフィッシュ | アーモンド、かたくちいわし | 810 | 36.7 |
| ★14 | （水） | 酢飯 | 米 | | |
| | | ＃こぎつねごはんの具 | 鶏肉、油揚げ、人参、大豆、小麦 | | |
| | | 小松菜とえのきのみそ汁 | 小松菜、えのきたけ、玉葱、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス | | |
| | | ■＃白花豆コロッケ | 白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆 | | |
| | | パックソース | トマト、人参、りんご | 861 | 30.5 |
| ★15 | （木） | ●■＃メロンパン | | | |
| | | △■＃クラムチャウダー | あさり、ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、牛乳、豆乳、チーズ、鶏肉、ほたてエキス、バター、小麦、大豆 | | |
| | | ■＃かぼちゃチーズグラタン | 牛乳、かぼちゃ、玉葱、小麦、チーズ、バター、豚肉 | | |
| | | キャベツとツナのサラダ | キャベツ、きゅうり、ツナ、大豆、ピーマン、りんご、玉葱、にんにく | 813 | 31.4 |
| 16 | （金） | ごはん | 米 | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも、玉葱、人参、ねぎ、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス | | |
| | | ほっけの塩焼き | ほっけ | | |
| | | ＃厚揚げのそぼろあんかけ | 厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、干し椎茸、大豆、小麦 | 691 | 34.5 |
| ★19 | （月） | ごはん | 米 | | |
| | | 白菜のみそ汁 | 白菜、小松菜、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 | | |
| | | ＃ぶりフライ | ぶり、小麦、大豆 | | |
| | | パックソース | トマト、人参、りんご | | |
| | | ＃大根のそぼろ煮 | 大根、豚肉、人参、いんげん、大豆、小麦 | 771 | 29.4 |
| 20 | （火） | 冬至給食 | | | |
| | | ＃きつねうどん | うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、ちくわ、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦 | | |
| | | ＃きつねもち | もち米、油揚げ、大豆、小麦、鰹エキス、梅 | | |
| | | かぼちゃマフィン | 豆乳、かぼちゃ、米、大豆 | 752 | 31.7 |
| ★21 | （水） | 空小 PTA献立 | | | |
| | | ●■＃□チキンカレーライス | 米、鶏肉、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、トマト、牛乳、豆乳、生姜、にんにく、バター、豚肉、小麦、りんご、ごま、大豆、鶏卵、チーズ、脱脂粉乳、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ | | |
| | | もみの木ハンバーグ | 鶏肉、玉葱、豚肉、トマト、にんにく、生姜、大豆 | | |
| | | ＃枝豆サラダ | キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆 | | |
| | | ●■＃焼きプリンタルト | 鶏卵、乳、大豆、小麦 | 1042 | 31.9 |
| | | ココアミルメーク | ココア、大豆 | | |
| ★22 | （木） | ●■＃バンズパン | クリスマス給食 | | |
| | | ●＃冬野菜のポトフ | 玉葱、じゃがいも、大根、かぶ、ブロッコリー、人参、ウインナー、小麦、大豆、鶏肉、鶏卵 | | |
| | | ＃メンチカツ | 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦 | | |
| | | パックソース | トマト、人参、りんご | | |
| | | ■＃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 | | |
| | | ▲クリスマスショコラケーキ | 豆乳、米、ココアパウダー、ココナッツミルク | 704 | 24.7 |
| ★23 | （金） | ごはんと具は別配食です | | | |
| | | ＃□ビビンバ丼 | 米、豚肉、鶏肉、ゆで大豆、もやし、切干大根、ほうれん草、小松菜、人参、にんにく、生姜、小麦、ごま、ごま油 | | |
| | | ●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、鶏卵、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン | | |
| | | ミニフィッシュ | かたくちいわし | 823 | 40.0 |

・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。℡５２－２２２９

## ～今月の地元食材～

上原ポーク　玉ねぎ　ななつぼし米米粉（砂川・奈井江・浦臼産）　干し椎茸（奈井江産）

## 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。給食でもそれらの食べ物を取入れてるので、食材を確認してみてください。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メニュー2」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！ハンバーグはクリスマスツリーの形になってます。おいしくいただきましょう！