

# 12月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、19日がい、まいにちつきます！（小学校用） ＊砂川市学校給食センター

日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料		
<p>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。</p> <p>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・・・□ 長芋、山芋・・・\$</p>																
<p>～卵（●マーク）について～</p> <p>11日「チンゲン菜の中華スープ」、12日「冬野菜のポトフ」、23日「オニオンスープ」、24日「ワタンスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>13日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</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663kcal (650) たんぱく質25.4g (21.1～32.5) 脂質24.1g (14.5～21.5) 塩分2.7 (2.0) カルシウム347mg (350) 鉄分2.7mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</p> <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。</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>のうぎょうきょうどうくみあいれんごうかい いただ ホクレン農業協同組合連合会さんから頂いた しょう 「つぶあん」を使用します。</p>																
★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ		
2	●ちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	3	△#みぞラーメン	ラーメン、ぶたにく、つと、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ごま、ごまあぶら、かきじり、だいず、とりにくエキス、こむぎ	4	●とうとわかめのみそ汁	わかめ、とうふ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	5	△#ポテトミルクスープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、ぎゅうにゅう、バター、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ、チーズ、だっしふんにゅう、ほたてエキス	6	#しらたまじる	しらたまもち(もちごめこ)、つと、にんじん、こまつな、あぶらあげ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおがし		
(月)	#はるまき	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、こむぎ、だいず、はるさめ、とんし(豚脂)	(火)	△#ショウロンポー	キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、たけのこ、こむぎ、だいず、しいたけ、かきじり、しょうが、ごまあぶら、はるさめ	(水)	#いわしのしょうがじ	いわし、こむぎ、だいず、しょうが	(木)	#メンチカツ	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまねぎ、だいず、こむぎ	(金)	●#とりにくのみぞろヨヨギ	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ		
エネルギー 6.37 たんぱく質 24.0	●#□こんにやくキムチ	こんにやく、ぶたにく、たまねぎ、えだまめ、はくさい、ごま、ごまあぶら、だいこん、にんじん、にら、りんご、にんにく、かつおがし、だいず、ゼラチン、こんぶ、かたくちいわし、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ	エネルギー 6.64 たんぱく質 26.8	●##やきプリンタルト	こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、だっしふんにゅう	エネルギー 6.55 たんぱく質 31.5	△#□やまにくに	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、だいず、かきじり、あさりエキス、こむぎ、だいず、ごまあぶら	エネルギー 7.87 たんぱく質 27.5	#だいこんサラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、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、ブルーネ、かつおがし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	エネルギー 7.46 たんぱく質 30.7	#ひじきとだいずのもの	ぶたにく、こんにやく、さつまいも、にんじん、ひじき、だいず、こむぎ		
★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ		
9	△#くさくさんじり	とうふ、だいこん、こんにやく、ごぼう、にんじん、こまつな、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	10	△#クリームスープパゲティ	スパゲティ、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、しめじ、ぎゅうにゅう、バター、だっしふんにゅう、チーズ、こむぎ、だいず、ほたてエキス、とりにくエキス、パセリ	11	●チンゲンさいのちゅうかスープ	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、はるさめ、とりにくエキス、けいらん、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	12	●#ふゆやさいのポトフ	たまねぎ、じゃがいも、だいこん、かぶ、ブロッコリー、にんじん、ウインナー、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん	13	●#□カレーライス(カツカレー)	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、しょうが、にんにく、バター、トマト、こむぎ、にゅう、だいず、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、こんぶエキス、ごまペースト、とりにくエキス		
(月)	●#チースハンバーグ	とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ぶたにく、けいらん、にゅう、チーズ	(火)	*フルーツカクテル	もも、みかん、パイン、りんご、かじゅう、かんてん、ぶどう、かじゅう、だいず	(水)	●△#□しょうまい	ぶたにく、とりにく、けいらん、こむぎ、たけのこ、だいず、ごまあぶら、かきじり、ゼラチン	(木)	#ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター	(金)	#チキンカツ	とりにく、だいず、こむぎ		
エネルギー 6.23 たんぱく質 23.1	●#ポテトサラダ	じゃがいも、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、にんじん、たまねぎ、りんご、さけ、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ(けいらん)	エネルギー 6.23 たんぱく質 24.0	▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	エネルギー 6.08 たんぱく質 23.2	#□フルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま、こめこうじ	エネルギー 6.52 たんぱく質 27.9	ミルクココア	ココアパウダー、だいず	エネルギー 7.57 たんぱく質 26.2	#えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、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、ブルーネ、かつおがし、とりにくエキス、ぶたにくエキス		
★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ		
16	●#□コウケンソース	とりにく、もやし、だいこん、こまつな、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、ごまあぶら、とりにくエキス、けいらん、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、こむぎ、こめこうじ、りんご、にんにく、だいず、トマト、パプリカパウダー、こんぶ、しょうが、ごま、しょうが、にんにく	17	#にこうどん	うどん、ぶたにく、ちくわ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、ほししいたけ、こんぶ、かつおがし、まぐろがし、こむぎ、だいず	18	●みぞおでん	だいこん、にんじん、こんにやく、ちくわ、うずらのたまご、こんぶ、だいず、かつおがし、がんもどき(とうふ、にんじん、ごぼう、ひじき)	19	#ていやくチキン	とりにく、こむぎ、だいず、こめこうじ	20	だいこんのみそ汁	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、わかめ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
(月)	□にくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、りんご、トマト、ごまあぶら	(火)	やさいも	さつまいも	(水)	#しろみざかゆフライ	ホキ、こむぎ、だいず	(木)	△#□ツナサラダ	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、かつおがし、ほたてエキス、こんぶエキス、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ゼラチン、オニオンエキス	(金)	#かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、こむぎ、だいず、たまねぎ、じゃがいも		
エネルギー 6.25 たんぱく質 27.5	#とうもろこし	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず	エネルギー 6.02 たんぱく質 25.9	■かたぬきチース	にゅう	エネルギー 6.34 たんぱく質 25.0	#はくさいのおかかあえ	はくさい、もやし、こむぎ、だいず、かつおがし	エネルギー 6.72 たんぱく質 21.5	りんごジュース	りんごがじゅう	エネルギー 6.56 たんぱく質 22.7	#こぎつねごはんのく	とりひきにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず		
クリスマス献立	キャロットピラフ(セルフオムライス)	こめ、にんじん、コーン、とりにく、あかピーマン、タラエキス、だいず	ごはん	こめ	こめ	ごはん	こめ	こめ	19日～	ぞらちぶとしょうがっこうPTAこんだて～	あい たまご たいおう	そらちぶとしょうがっこう うち かたがた	★	「PTAより愛をこめて卵アレルギー対応メリークリスマス」として、空知太小学校のお家の方々が考えてくれました。ポターージュの中には入っている人参加は星型になっています。お楽しみに！		
★	●#オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ	24	●△#ワタンスープ	ぶたにく、たけのこ、はくさい、わかめ、にんじん、ワタンスープ、とりにくエキス、けいらん、だいず、こむぎ、かつおエキス、かきじり、しいたけエキス、こんぶ、にんにくエキス	25	●#ひじきつみれじり	つみれ(ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、たら、ほっけ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおがし	20日～	とうじこんだて～	とうじ た かぜ	うえ	★	冬至に「かぼちゃ」を食べると風邪をひかずに元気に過ごすことができるといわれています。		
(月)	#キャベツのドレッシングあえ	キャベツ、ハム、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、ブルーネ、かつおがし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	(火)	#どりからあげごうみソース(ごめこ)	とりにく、こめ、ながねぎ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず	(水)	さほのみそに	さば、だいず	23日～	クリスマスこんだて～	うえ		★	キャロットピラフの上にオムレツをのせて、セルフオムライスをつくりましょう。		
エネルギー 6.48 たんぱく質 19.6	バックケチャップ	トマト、たまねぎ	エネルギー 6.67 たんぱく質 26.8	#□ごもくはるさめ	はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあぶら	エネルギー 6.78 たんぱく質 29.0	#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、さやいんげん、こむぎ、だいず								