

12月のこんだてひょう

★牛乳は、19日以外、毎日つきます！（中学校用） ＊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「ワンタンスープ」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</p> <p>エネルギー817kcal (830) たんぱく質31.2g (26.9～41.5) 脂質28.8g (18.5～27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム383mg (450) 鉄分3.5mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)</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>今月の地元産食材</p> <p>上原ボーワ 砂川産 ななつぼし(おこめ) 砂川・奈井江・浦臼産 玉葱 砂川産 干し椎茸 奈井江産 おこめ 砂川産</p>		
★	ごはん	米	★	ごはん	米	★	■#あんパン	乳、小麦、小豆	★	ごはん	米	★	ごはん	米
2	●#中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、小松菜、玉葱、竹の子、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	3	△#味噌ラーメン	ラーメン、豚肉、つと、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、竹の子、長葱、ごま、ごま油、かき汁、大豆、鶏肉エキス、小麦	4	●#豆乳わかめのみそ汁	わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	5	△##ポテトミルｸｽｰﾌﾟ	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、ベーコン、牛乳、バター、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ、チーズ、脱脂粉乳、ほたてエキス	6	#白玉汁	白玉もち(もち米粉)、つと、人参、小松菜、油揚げ、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節
(月)	#春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、豚脂	(火)	△#口ショウロンポー	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、小麦、大豆、椎茸、かき汁、生姜、ごま油、春雨	(水)	#いわしの生姜煮	いわし、小麦、大豆、生姜	(木)	#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦	(金)	●#鶏肉のみそﾌﾞﾛｯﾁ	鶏肉、大豆、牛乳、マヨネーズ(鶏卵)、小麦
エネルギー 7.96 たんぱく質 29.2	●#口こんにやくｷﾐﾁ	こんにやく、豚肉、玉葱、枝豆、白菜、ごま、ごま油、大根、人参、にら、りんご、にんにく、鰹節、大豆、ゼラチン、昆布、かたくちいわし、マヨネーズ(鶏卵)、小麦	エネルギー 8.33 たんぱく質 33.4	●#焼きﾌﾘﾝﾀﾞﾙﾄ	小麦、鶏卵、乳、大豆、脱脂粉乳	エネルギー 8.28 たんぱく質 40.1	△#口焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆、ごま油	エネルギー 9.53 たんぱく質 32.4	#大根ﾗﾀﾞ	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルー、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	エネルギー 8.92 たんぱく質 34.9	#ひじきと大豆の煮物	豚肉、こんにやく、さつまいも、人参、ひじき、大豆、小麦
9	くたくさん汁	豆腐、大根、こんにやく、ごぼう、人参、小松菜、長葱、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	10	△#ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	スパゲティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉エキス、パセリ	11	●#チンゲン菜の中華スープ	チンゲン菜、玉葱、人参、コーン、ベーコン、春雨、鶏肉エキス、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	12	●#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、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵	13	●#口カレーﾗｲｽ(ﾈｯｸﾞ)	米、玉葱、じゃがいも、人参、豚肉、牛乳、豆乳、生姜、にんにく、バター、トマト、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、ごまペースト、鶏肉エキス
(月)	●#チーズﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	鶏肉、玉葱、小麦、大豆、豚肉、鶏卵、乳、チーズ	(火)	*#ﾌﾙｰｯｸｱｸﾃﾙ	桃、みかん、パイン、りんご果汁、寒天、ぶどう果汁、大豆	(水)	●#口ｼﾞｬﾝﾌﾟ	豚肉、鶏肉、鶏卵、小麦、竹の子、大豆、ごま油、かき汁、ゼラチン	(木)	●#ﾍﾞﾝﾈのﾓﾄﾌﾞｰｽ煮	鮭、バター、米 ペンネ、豚挽肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター	(金)	#ｷﾝｷﾝｶｯﾌﾟ	鶏肉、大豆、小麦
エネルギー 7.46 たんぱく質 26.3	●#ポテﾄﾗﾀﾞ	じゃがいも、小麦、鶏卵、乳、大豆、人参、玉葱、りんご、鮭、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ(鶏卵)	エネルギー 7.65 たんぱく質 28.6	▲#ｱｰﾓﾝﾄﾞﾌﾞﾗﾝﾁ	アーモンド、かたくちいわし	エネルギー 7.98 たんぱく質 31.7	#口ﾌﾞﾙｯｷ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、ごま、米麴	エネルギー 7.83 たんぱく質 31.7	ﾓﾙﾒｰｸｺｺｱ	ココアパウダー、大豆	エネルギー 9.83 たんぱく質 33.3	#枝豆ﾗﾀﾞ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルー、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス
★	ごはん	米	★	ごはん	米	★	ごはん	米	★	ごはん	米	★	ごはん	米
16	●#口ｺｯｼﾞｼﾞﾝｽｰﾌﾟ	鶏肉、もやし、大根、小松菜、長葱、人参、干し椎茸、ごま油、鶏肉エキス、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、小麦、米麴、りんご、にんにく、大豆、トマト、パプリカパウダー、昆布、生姜、ごま、生姜、にんにく	17	#肉うどん	うどん、豚肉、竹輪、玉葱、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹節、まぐろ節、小麦、大豆	18	●#みぞおでん	大根、人参、こんにやく、竹輪、うずらの卵、昆布、大豆、鰹節、がんもどき(豆腐、人参、ごぼう、ひじき)	19	△#ｺｰﾝﾎﾞﾀｰｼﾞｬ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、豚脂、全粉乳、鶏肉エキス、チーズ、ほたてエキスパウダー、	20	大根のみぞ汁	大根、人参、えのきたけ、長葱、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
(月)	口肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、ごま油	(火)	焼きいも	さつまいも	(水)	#白身魚ﾌﾗｲ	ホキ、小麦、大豆	(木)	#口ﾌﾞﾗﾝﾁ	もやし、小松菜、人参、きゅうり、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、鰹節、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、オニオンエキス	(金)	#かぼちゃｺﾛｯｹ	かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱、じゃがいも
エネルギー 8.19 たんぱく質 36.2	#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、小麦、大豆	エネルギー 7.01 たんぱく質 30.5	■型抜きチーズ	乳	エネルギー 7.79 たんぱく質 31.3	#白菜のおかか和え	白菜、もやし、小麦、大豆、鰹節	エネルギー 8.04 たんぱく質 26.1	りんごｼﾞｬｰｽ	りんご果汁	エネルギー 8.21 たんぱく質 27.5	#ごぼうとごぼん具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆
クリスマス献立	キャロットピラフ(セルフオムライス)	米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエエキス、大豆	クリスマス	ごはん	米	クリスマス	ごはん	米	クリスマス	ごはん	米	クリスマス	ごはん	米
★	●#オニオンｽｰﾌﾟ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ	★	●#ワﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	豚肉、竹の子、白菜、わかめ、人参、ワンタン、鶏肉エキス、鶏卵、大豆、小麦、鰹エキス、かき汁、椎茸エキス、昆布、にんにくエキス	★	●#ひじきつみれ汁	つみれ(ひじき、玉葱、人参、鶏卵、たら、ほっけ)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、昆布、鰹節	★	#おひたし	もやし、小松菜、人参、きゅうり、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、鰹節、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、オニオンエキス	★	#かぼちゃｺﾛｯｹ	かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱、じゃがいも
(月)	●#半熟風オムレツ	鶏卵、大豆、バター、乳、小麦、鶏肉エキス	(火)	#鶏から揚げ香味ソース(米粉)	鶏肉、米、長葱、生姜、にんにく、小麦、大豆	(水)	さばの味噌煮	さば、大豆	(木)	さばの味噌煮	さば、大豆	(金)	#かぼちゃｺﾛｯｹ	かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱、じゃがいも
エネルギー 7.58 たんぱく質 22.1	ﾊﾞｯｸｹﾁｬｯﾌﾟ	トマト、玉葱	エネルギー 8.53 たんぱく質 34.2	#口五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油	エネルギー 7.95 たんぱく質 33.3	#肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆	エネルギー 7.95 たんぱく質 33.3	冬立に「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。	冬立に「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。	エネルギー 7.95 たんぱく質 33.3	#かぼちゃｺﾛｯｹ	かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱、じゃがいも

19日～空知太小学校PTA献立～

「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。ポタージュの中には入っている人参は星型になっています。お楽しみに！

20日～冬至献立～

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。

23日～クリスマス献立～

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作りましょう。