

12月のこんだてひょう

★牛乳は、18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	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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 style="text-align: center;">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 835kcal (830) たんぱく質 32.8g (26.9~41.5) 脂質 28.9g (18.5~27.7) 塩分 3.5 (2.5) カルシウム 429mg (450) 鉄分 3.5mg (4.5) 食物繊維 5.8g (7.0)</p>															
<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 ● ● § いか、たこ ● ● ◆</p> <p>～卵(●マーク)について～</p> <p>22 「オニオングラス」、24日「豆乳チゲ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>12日「カレーライス」、16日「カレーうどん」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p>															
★ 1 (月)	ごはん ●小松菜とえのきの中華卵スープ	米	2 #□ 担々麺	ラーメン、生姜、にんにく、豚挽肉、人参、干し椎茸、竹の子、玉葱、もやし、大豆、チングン菜、長葱、豆乳、鶏肉エキス、小麦、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	3 わかめと長葱のみぞ汁 (水)	ごはん わかめ、大根、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	4 ■# 米粉パン ■# さつま芋のホタジェ	乳、小麦、米 さつま芋、玉葱、人参、ベーコン、パター、パセリ、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、豚肉エキス、かぼちゃパウダー	5 もやしと芋のみぞ汁 # 豚肉のオニオングラス	米 じゃがいも、もやし、人参、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					
エネルギー 790 たんぱく質 29.5	●■# チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦	(火) □ 味付き肉団	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、ごま油	(木) # 白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆	(金) # パックソース	トマト、人参、りんご、大豆、玉葱	(木) # 豚肉のオニオングラス	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆					
	#マーポー豆腐	豆腐、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、竹の子、長葱、干し椎茸、小麦、生姜、にんにく、そら豆粉、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	エネルギー 95.0 たんぱく質 40.2	●■# 漬戸内レモンガスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、マーガリン、練乳、レモン果汁	エネルギー 834 たんぱく質 35.0	# ジャガイモの炒り煮	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)	エネルギー 74.5 たんぱく質 31.9	# □ 五目春雨	春雨、ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油				
8 (月)	ごはん # 鶏みれい	米	★ 9 ■# トマトスパゲッティ	スパゲッティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、トマト、大豆、にんにく、鶏肉エキス、小麦、チーズ、バター、パセリ	10 キャベツのみぞ汁 (水)	ごはん キャベツ、人参、油揚げ、玉葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	■# あんぱん △# きのこ入りグリームスープ	乳、小麦、小豆 鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、バター、チーズ、鶏肉エキス、小麦、大豆、脱脂粉乳、全粉乳、ほたてエキス、昆布エキス、パセリ	★ 12 ●■# □ ホークカレーライス(かつカレー)	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、小麦、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、鶏肉エキス、ごまペースト					
エネルギー 850 たんぱく質 39.8	# 骨までやわらかさばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布	(火) *フルーツ白玉	みかん、パイン、桃、白玉餅(もち米)、大豆	(木) #トマトミートオムレツ	鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、大豆、トマト	(金) # ブロッコリーサラダ	豚肉、鶏卵、乳、大豆、小麦							
	△#□ 焼き肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、小麦、かき汁、あさりエキス、ごま油	エネルギー 74.3 たんぱく質 27.1	エネルギー 82.0 たんぱく質 36.7	# 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ミニフィッシュ	豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、枝豆、人参、小麦、大豆	エネルギー 87.1 たんぱく質 35.4	△#□ ツナのサラダ	エネルギー 93.9 たんぱく質 33.0	ミルメークココア	ココアパウダー				
15 (月)	ごはん # 三平汁	米	16 ●# うどん ■# カレーラン	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと(たらすりみ)、干し椎茸、昆布、鰹節、豚脂、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、まぐろ節	17 # けんちん汁 (水)	ごはん 鰹節、抹茶、海苔、椎茸	■# せせりローベパン(飛ばせばパン)	乳、小麦 コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、鶏肉エキス、ほたてエキス、豚脂、チーズ	ごはん かぼちゃ団子汁	米 冬至給食 かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、人参、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					
エネルギー 769 たんぱく質 31.3	# ハンバーグのデミソース	鶏肉、豚肉、大豆、玉葱、にんにく、生姜、りんご、小麦、トマトベースト、牛肉エキス、ゼラチン	(火) # いなり寿司	米、大豆、小麦、昆布	(木) # いわしの生姜煮 (水)	いわし、小麦、大豆、生姜	#□ 焼きそば	小麦、大豆、キャベツ、鶏肉、豚肉、桃工キス、りんごエキス、ごま油	■# 砂川ホークチャッフルスペシャル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁、					
	●# 鵯(うづら)	玉葱、鶏卵、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆 クリスマス給食	エネルギー 92.7 たんぱく質 36.3	エネルギー 78.5 たんぱく質 35.7	●#みぞれん	大根、人参、こんにゃく、うずらの卵、竹輪(すけそうたら)、いとよりだい、太刀魚、大豆、寒天、魚河岸揚(すけそうたら)、豆腐、玉葱、人参、ごぼう、大豆、鰹節、昆布、小麦	エネルギー 94.2 たんぱく質 35.5	●#□ ココアムース ■# ジョアフレーン	牛乳、鶏卵、チョコレート、大豆、ゼラチン、練乳、寒天、ココアパウダー 脱脂粉乳	エネルギー 80.6 たんぱく質 32.8	#□ れんこんきんぴら	れんこん、白滷、人参、枝豆、ひじき、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、ごま油、小麦、大豆、ごま			
22 (月)	ピラフ ●# オニオンスープ	米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエキス、大豆	23 白菜のみぞ汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、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	24 ●#□ 豆乳チゲ (水)	ごはん 鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	●## 鮭肉のみぞ��ヨ焼	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳	エネルギー 76.1 たんぱく質 28.2	牛乳、生姜、小麦、大豆、ポテト、ほうれん草 # 豚肉とホテの甘辛炒め	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	#□ ナムル	もやし、小松菜、人参、ごま油、小麦、大豆、ごま		
エネルギー 835 たんぱく質 24.4	# クリスピーチキン	小麦、大豆、鶏肉	(火)	エネルギー 76.1 たんぱく質 28.2	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8	エネルギー 77.0 たんぱく質 31.8		
	# キャベツのドレッシング和え	キャベツ、ハム、コーン、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	クリスマスケーキ(いちごショコラ)	豆乳、大豆、いちご、米、寒天、ココアパウダー											

・2, 4, 15日の献立は、8月~9月にかけて栄養士の実習を行っておりました
た学生さんが考へてくれたメニューです。

