

12月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、18日いがい、まいにちつきます！(小学校用) *砂川市学校給食センター

日 曜	献立	材料	日 曜	献立	材料	日 曜	献立	材料	日 曜	献立	材料			
<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>•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。</p> <p>•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>•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。</p> <p>℡ 52-2229</p>														
<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 682kcal (830) たんぱく質 27.3g (26.9~41.5) 脂質 24.7g (18.5~27.7) 塩分 2.8 (2.5) カルシウム 394mg (450) 鉄分 2.8mg (4.5) 食物繊維 4.5g (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~ 22「オニオンスープ」、24日「豆乳チゲ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 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 ●#こまつなとえのきのちゅうかたまごスープ	こめ	2 (火)	#□たんなん #□たんなん	ラーメン、しょうが、にんにく、ぶたひきにく、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、もやし、だいす、チングンサイ、ながねぎ、とうにゅう、とりにくエキス、こむぎ、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、そらまめこ、ごま	3 (水)	ごはん わかめとながねきのみぞしる	わかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいす、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	4 (木)	■#ごめパン ■# さつまいものボタージュ	にゅう、こむぎ、こめ	5 (金)	ごはん もやしといものみぞしる	じやがいも、もやし、にんじん、ながねぎ、だいす、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
エネルギー 619 たんぱく質 25.0	●#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、けいらん、だいす、こむぎ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいす、りんご、トマト、ごまあぶら	#□とにくのピ #□からやき	とりにく、しようが、にんにく、ごまあぶら、ごま、こむぎ、だいす	# しろみざかな # パッケソース	ホキ、こむぎ、だいす トマト、にんじん、りんご、だいす、たまねぎ	# あたにくのオニオンやき	ぶたにく、しようが、にんにく、りんご、たまねぎ、こむぎ、だいす					
エネルギー 6.9 #マーポーとうふ	とうふ、ぶたひにく、だいす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、しようが、にんにく、そらまめこ、とりにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	エネルギー 7.5 エネルギー 6.29 #■せとうちしもんカスター	エネルギー 7.5 エネルギー 6.29 #■せとうちしもんカスター	エネルギー 31.0 #■せとうちしもんカスター	エネルギー 27.4	# ジャガイものいに	じゃがいも、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいす、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)	エネルギー 6.78 # えだまめサラダ	キヤベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、あかビーマン、にんにく、しいたけ、しようが、こむぎ、だいす、りんご、ブルーン、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	エネルギー 6.35 #□ごもくはるさめ	はるさめ、ペーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいす、ごまあぶら			
8 (月)	ごはん # とりつみれじる	こめ	9 (火)	■# トマトス バゲッティ	スペゲッティ、たまねぎ、にんじん、コーン、ペーコン、トマト、だいす、にんにく、とりにくエキス、こむぎ、チーズ、バター、パセリ	10 (水)	ごはん キヤベツのみぞしる	キヤベツ、にんじん、あぶらあげ、たまねぎ、だいす、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	11 (木)	■# あんぱん △# きのこ入りクリームスープ	にゅう、こむぎ、あづき	12 (金)	●#□ ポークカレーライス(かつカレー)	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、ぶたにく、にんにく、しようが、ぎゅうにく、とうにゅう、バター、トマト、だいす、こむぎ、にゅう、けいらん、りんご、だしふんにゅう、チーズ、バナーベースト、はちみつ、コア、バターミルク、こんぶエキス、とりにくエキス、こまベースト
エネルギー 6.9 たんぱく質 2.5	# ほねまでやわらかさばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいす、こんぶ	*フルーツレモン	# さけのたつたあげ(ごめこ)	みかん、パイン、もも、しらたまもち(もちごめ)、だいす	# さけのたつたあげ(ごめこ)	さけ、こむぎ、だいす、しようが、こめ	●# とんかつ	ぶたにく、だいす、けいらん、こむぎ					
エネルギー 6.7 △#□ やさにくに	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、しようが、にんにく、だいす、こむぎ、かきじる、あさりエキス、ごまあぶら	エネルギー 6.04 エネルギー 7.00 #ミニフィッシュ	エネルギー 6.04 エネルギー 7.00 #ミニフィッシュ	# ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しようが、ごぼう、こんにゃく、えだまめ、にんじん、こむぎ、だいす	# トマトミートオムレツ	けいらん、たまねぎ、とりにくエキス、だいす、トマト	■# フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、あかビーマン、にんにく、しいたけ、しようが、こむぎ、だいす、りんご、ブルーン、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス					
15 (月)	ごはん #さんべいじる	こめ	16 (火)	●#□ カレーラン	うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと(たらすりみ)、ほししいたけ、こんぶ、かつおぶし、とんし(豚脂)、こむぎ、にゅう、だいす、けいらん、りんご、まぐろぶし	17 (水)	ごはん # けんちん汁	北光小学校PTA献立 かつおぶし、まっちゃん、のり、しいたけ	18 (木)	■#せりローベン(やまとばパン) △# コーンボタージュ	にゅう、こむぎ	19 (金)	ごはん # かぼちゃだんごじる	こめ 冬至給食
エネルギー 6.52 たんぱく質 3.1	# ハンバーグのデミソース	とりにく、ぶたにく、だいす、たまねぎ、にんにく、しようが、りんご、こむぎ、トマトベース、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	# いなりずし	# いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいす、しようが	#□ やきそば	コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン、パセリ、ぎゅうにく、こむぎ、だしふんにゅう、ぜんぶんにゅう、とうにゅう、とりにくエキス、ほたてエキス、とんし(豚脂)、チーズ	■# すながわボクチャップスペシャル	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいす、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス					
エネルギー 6.52 たんぱく質 2.7	●# たまごじ	たまねぎ、けいらん、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいす	エネルギー 6.24 #■ささきさきチーズ	にゅう	●#みぞおでん	だいこん、にんじん、こんにゃく、うずらのたまご、ちくわ(すけそうたら)、いとよりだい、たちうお、だいす、かんてん、うおがい(すけそうたら)、どうふ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいす、かつおぶし、こんぶ、ごむぎ	エネルギー 7.54 #■Oココアムース	ぎゅうにく、けいらん、チョコレート、だいす、ゼラチン、れんにゅう、かんてん、ココアパウダー	エネルギー 6.82 #□ れんこんきんぴら	れんこん、しらたき、にんじん、えだまめ、ひじき、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、ごまあぶら、こむぎ、だいす、ごま				
22 (月)	ピラフ ●# オニオンスープ	こめ、にんじん、コーン、とりにく、あかビーマン、タラエキス、だいす	23 (火)	ごはん はくさいのみぞしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、だいす、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	24 (水)	ごはん ●#□ とうにゅうチゲ	とうふ、ぶたにく、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、だいす、こむぎ、だしふんにゅう、とりにくエキス、けいらん、ごめこうじ、たまねぎ、ごま、だいこん、にんじん、こんぶ、にら、りんご、にんにく、かつおぶし、こんぶ、ゼラチン、かたくちいわし	エネルギー 6.33 #■とにくのみぞしる	北光小学校PTA献立 さくらのたまご、ちくわ(すけそうたら)、いとよりだい、たちうお、だいす、かんてん、うおがい(すけそうたら)、どうふ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいす、かつおぶし、こんぶ、ごむぎ	24 (木)	ごはん ●# とにくのみぞしる	にゅう、こむぎ	
エネルギー 7.25 たんぱく質 2.1	# クリスピーチキン	こむぎ、だいす、とりにく	# あつやきたまご	けいらん、はちみつ、こむぎ、だいす、にゅう	●#とにくのみぞしる	とうふ、ぶたにく、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、だいす、こむぎ、だしふんにゅう、とりにくエキス、けいらん、ごめこうじ、たまねぎ、ごま、だいこん、にんじん、こんぶ、にら、りんご、にんにく、かつおぶし、こんぶ、ゼラチン、かたくちいわし	エネルギー 6.33 #■あつやきたまご	北光小学校PTA献立 さくらのたまご、ちくわ(すけそうたら)、いとよりだい、たちうお、だいす、かんてん、うおがい(すけそうたら)、どうふ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいす、かつおぶし、こんぶ、ごむぎ	エネルギー 6.52 #□ ナムル	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、こむぎ、だいす、ごま				
クリスマスケーキ(いちごショコラ)	# キャベツのレッシング	キヤベツ、ハム、コーン、にんじん、たまねぎ、あかビーマン、にんにく、しいたけ、しようが、こむぎ、だいす、りんご、ブルーン、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	# あたにくとボーテのあまからいため	ぶたにく、しようが、こむぎ、だいす、ポテト、ほうれんそう	#□ ナムル	北光小学校PTA献立 さくらのたまご、ちくわ(すけそうたら)、いとよりだい、たちうお、だいす、かんてん、うおがい(すけそうたら)、どうふ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいす、かつおぶし、こんぶ、ゼラチン、かたくちいわし	エネルギー 6.33 #■あたにくとボーテのあまからいため	北光小学校PTA献立 さくらのたまご、ちくわ(すけそうたら)、いとよりだい、たちうお、だいす、かんてん、うおがい(すけそうたら)、どうふ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいす、かつおぶし、こんぶ、ゼラチン、かたくちいわし	エネルギー 6.52 #□ ナムル	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、こむぎ、だいす、ごま				

・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学生さんが考えてくれたメニューです。

