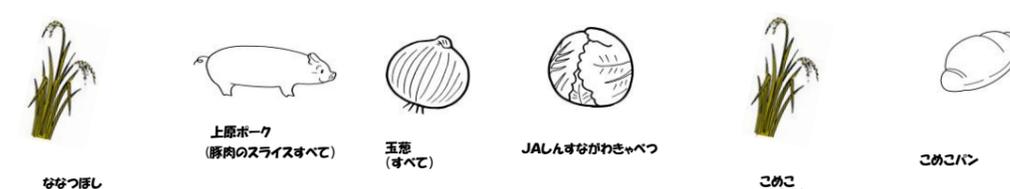


12月のこんだて表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

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>・日にちの前に★のマークがついていますが、これはスプーンをつく日です。</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>・都合により献立の一部を変更することがあります。</p>				<p>今月の砂川産食材</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・・・○ バイン・・・※ 小麦粉・・・# こま・・・□</p>				<p>16日チキンカレーライス（●マーク）は、調味料の原料として卵が使用されています。</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>今月の平均栄養量 エネルギー793Kcal たんぱく質 30.7g 脂肪 28.0g 塩分3.9g</p>											

★2 (月)	ごはん	米	★3 (火)	●#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪、人参、長葱、椎茸、米、昆布、鰹、まぐろエキス、小麦、大豆	★4 (水)	すめし	米	★5 (木)	●#バターロール		★6 (金)	ごはん	米
	豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹節		●#焼きおにぎり	米、鰹、昆布、小麦、大豆		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス		#ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、小麦、乳、豚肉		#肉団子ごまみそダシ	鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
エネルギー	735		エネルギー	784		エネルギー	795		エネルギー	718		エネルギー	814	
たんぱく質	24.9		たんぱく質	32.1		たんぱく質	32.0		たんぱく質	27.0		たんぱく質	32.0	
★9 (月)	□いごなめし	米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、こま、昆布、鰹削り節	★10 (火)	#□とんこつラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、人参、つと、竹の子、長葱、にんにく、しょうが、小麦、大豆、白いりごま、鶏肉、ごま油	★11 (水)	ごはん	米	★12 (木)	●#パンソフト		★13 (金)	ごはん	米
	白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス		#□△ぎょうざ	キャベツ、小麦、豚肉、鶏肉、玉葱、にら、ごま、大豆、小麦、かき汁		#こぎつねごはんの具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆、米		#マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、マヨネーズ、大豆、鶏卵、小麦		#フルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、白いりごま、ごま油、小麦、大豆、米
エネルギー	783		エネルギー	780		エネルギー	803		エネルギー	762		エネルギー	886	
たんぱく質	29.9		たんぱく質	37.7		たんぱく質	32.7		たんぱく質	31.1		たんぱく質	29.1	
★16 (月)	#□●チキンカレーライス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、にんにく、しょうが、牛乳、バター、トマト、オリーブ油、大豆、チーズ、昆布エキス、りんごペースト、乳、バナナペースト、牛肉、ごまペースト、小麦、豚肉、鶏卵	★17 (火)	#■スパゲティミートソース	スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく、チーズ、鶏肉、小麦、トマト、牛肉	★18 (水)	けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、米、鰹、昆布	★19 (木)	●#米粉パン		★20 (金)	#チキンライス	米、玉葱、鶏肉、小麦、大豆、グリーンピース、トマト、コーン
	#□豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、しょうが、白いりごま、小麦、大豆、米		■さけるチーズ	乳		さばのみそ煮	さば、大豆		#ハンバーグのデミソース	鶏肉、豚肉、トマト、小麦、鶏肉、りんご、大豆、玉葱		#春巻き	玉葱、キャベツ、竹の子、もやし、人参、ごま、大豆、小麦、鶏肉、春雨
エネルギー	819		エネルギー	827		エネルギー	870		エネルギー	708		エネルギー	790	
たんぱく質	24.9		たんぱく質	34.1		たんぱく質	32.2		たんぱく質	26.7		たんぱく質	24.2	
★16 (月)	#□海藻サラダ	もやし、ほうれん草、人参、わかめ、莖わかめ、昆布、赤とさかのり、ごま油、小麦、大豆、米	※#フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト、桃、みかん、パイナップル	#かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱	#肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、米、小麦、大豆	#オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、パセリ、鶏肉、小麦、大豆	#鮭のムニエル(米粉)	鮭、バター、米	#オムレツ	鶏卵、大豆、バター、鶏肉、乳、小麦
	たんぱく質	24.9				たんぱく質		34.1				たんぱく質		32.2
たんぱく質	24.9		たんぱく質	34.1		たんぱく質	32.2		たんぱく質	26.7		たんぱく質	24.2	

16日～20日
給食週間

給食に興味・関心をもってもらうための一週間です。毎日テーマが決まった献立がでます。毎日食べている「給食」を振り返って、「食べ物」や「作ってくれる人たち」のことを考えながら食べてほしいと思います。

<給食週間のテーマ>
16日→リクエストが多い「人気のある献立」です。
17日→イタリア料理です。
18日→少し早いですが、冬至献立です。
19日→砂川産食材がたくさんはいっている「地産地消献立」です。
20日→少し早いですが、クリスマス献立です。



朝食も必ず食べてから登校させましょう。



早寝、早起き

これからしばらくの間、寒い日が続きます。かぜをひいている子どもたちも多くなってきました。やはりかぜの予防には食生活が関係しています。規則正しく好き嫌いをしない食事を心掛けることが大切です。朝食も必ず食べてから登校させましょう。



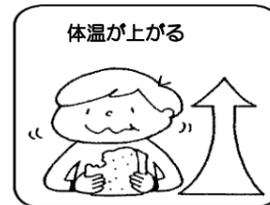
いただきます

朝食の効果

朝食は1日元気の源ですエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。早寝、早起き、朝食の習慣をしっかりと身に付けましょう。



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする