

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料													
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1>令和5年度</h1> <h2>12月</h2> <p>小学校 (Aコース)</p> </div> <div style="text-align: center; border: 2px dashed black; padding: 10px; background-color: yellow;"> <h1>こんだてひょう</h1> </div> <div style="text-align: center;"> <p>食育もくひょう 食べものの働きを知ろう 給食もくひょう 給食の前には きちんと手を洗おう</p> </div> </div>																																
<p>【 12月の平均栄養価 】</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr> <td>小学校</td><td>697kcal</td><td>26.3g</td><td>22.7g</td><td>3.04g</td></tr> <tr> <td>中学校</td><td>807kcal</td><td>29.8g</td><td>24.8g</td><td>3.57g</td></tr> </table>																			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	697kcal	26.3g	22.7g	3.04g	中学校	807kcal	29.8g	24.8g	3.57g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																												
小学校	697kcal	26.3g	22.7g	3.04g																												
中学校	807kcal	29.8g	24.8g	3.57g																												
4月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8金		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)													
		いももち汁	いももち、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし			ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ、人参、枝豆、牛乳、生クリーム、スキムミルク、シチューの素、米油、コンソメ、白ワイン、塩、こしょう			キムチスープ	キムチ、豆腐、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、にんにく、キムチ味、みりん、酒、塩、中華だしの素、しょうゆ			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし			あんかけラーメン(汁)	豚もも肉、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、さくらげ、酒、しょうが、にんにく、しょうゆラーメンスープ、塩、米油、中華だしの素、しょうゆ、三温糖、ごま油、でん粉													
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油			ポークチャップ	豚もも肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、三温糖、ブルーベリー、米油、ウスターソース、塩、こしょう			チヂミ	チヂミ、キャノーラ油、しょうゆ、三温糖、ごま油、米酢、でん粉			チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう、ガーリックパウダー、キタノカオリ、牛乳、パン粉、キャノーラ油			ショーロンポー	ショーロンポー													
エネルギー	642 kcal	れんこんのきんぴら	れんこん、人参、鶏もも肉、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし	エネルギー	716 kcal	キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮、かんきつドレッシング	エネルギー	688 kcal	ビビンバの具	豚もも肉、たけのこ、人参、ほうれん草、もやし、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、酒、みりん	エネルギー	687 kcal	ヤーコンの炒めもの	ヤーコン、大根、人参、糸こんにゃく、しょうゆ、三温糖、酒、米油、かつおだし	エネルギー	701 kcal	いちごゼリー	いちごゼリー													
11月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13水		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	14木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15金		ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)													
		沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう、長ねぎ、酒、みりん、塩、しょうゆ、だし昆布、かつおだし			豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、人参、セロリ、コンソメ、塩、こしょう			塩ワタンスープ	キタノカオリワタンの玉ねぎ、人参、長ねぎ、酒、塩ラーメンスープ、塩、こしょう、ごま油			コーンクリームパスタ(汁)	鶏むね肉、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、有塩バター、牛乳、粉チーズ、野菜ブイヨン、コーンクリームスープ、塩、こしょう													
		鶏の塩こうじ焼き	鶏もも肉、米油、塩こうじ			野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油			オムレツ	オムレツ			ヤンニョムチキン	鶏もも肉、しょうが、塩、でん粉、キャノーラ油、トマトケチャップ、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、にんにく、テンメソジャン、コチュジャン			枝豆ソテー	枝豆、ベーコン、キャベツ、コンソメ、米油、塩、こしょう													
エネルギー	617 kcal	みそおでん	大根、ねじりこんにゃく、焼くわ、がんもどき、赤みそ、しょうゆ、みりん、酒、三温糖、だし昆布、かつおだし	エネルギー	604 kcal	白菜の煮びたし	白菜、チンゲンサイ、人参、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお節、かつおだし	エネルギー	594 kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、みかんゼリー	エネルギー	770 kcal	オイスターソース炒め	豚もも肉、もやし、青ピーマン、人参、しょうゆ、米油、にんにく、オイスターソース、でん粉、塩	エネルギー	812 kcal	セレクトデザート	セレクトデザート													
18月		菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし)、菜めしの素	19火		北かにチャーハン	精白米(岩見沢産ななつぼし)、炊き込みチャーハンの素	20水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22金		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)													
		大根のみそ汁	大根、人参、油揚げ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし			岩見沢もりもりスープ	春雨、玉ねぎ、白菜、人参、中華だしの素、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう			人参ポタージュ	人参、人参ペースト、玉ねぎ、牛乳、スキムミルク、生クリーム、シチューの素、野菜ブイヨン、塩、こしょう			みそけんちん汁	鶏もも肉、豆腐、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、酒、みそ、赤みそ、みりん、だし昆布、かつおだし			チキンカレー	鶏むね肉、玉ねぎ、人参、ローリエ、オールスパイス、トマトケチャップ、にんにく、ウスターソース、しょうが、カレーパウダー、赤ワイン、チャツネ、米油													
		さばのしょうゆこうじ焼き	さば切り身、みりん、しょうゆ、かつおだし			北かにチャーハンの具	かまぼこ、玉ねぎ、長ねぎ、鶏もも肉、炒りたまご、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう			コーングラタン	コーングラタン			ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが、にんにく、酒、みりん、しょうゆ、でん粉、キタノカオリ、キャノーラ油			コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ポークハム、オリーブ油、りんご酢、こしょう、三温糖、塩、エッグゲアマヨネーズ													
エネルギー	686 kcal	かぼちゃの煮物	かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、米油、酒、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、かつおだし	エネルギー	666 kcal	ヤキ・プリン様	焼プリンタルト	エネルギー	703 kcal	ピーマンのソテー	青ピーマン、もやし、ベーコン、米油、スープストック、でん粉、塩、こしょう	エネルギー	680 kcal	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも、人参、しらたき、玉ねぎ、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、かつおだし	エネルギー	731 kcal	福神漬	福神漬													

～セレクト給食～
15日(金)はデザートの特選給食です♪

- ★いちごクレープ
- ★チョコタルト
- ★ミニたいやき
- ★レモンゼリー

【クイズ】
冬至に食べると長生きするといわれているかぼちゃ、漢字で書くとAとBどちらが正しいでしょうか？(答えは問題の下にあるよ)

A 西瓜

B 南瓜

* 4画の「西」は11画の「瓜」を意味する。

今日の地場産物
玉ねぎ・じゃがいも
手造りみそ・ヤーコン

♪牛乳(お茶)は、毎日続きます。
♪はしは、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。
気をつけて食べてください。

アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。