

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         | 曜                    |       | 献立名                                                             |  | 材料                   |  | 日             |  | 曜                                                                       |  | 献立名                  |  | 材料                                                      |  | 日                                                       |  | 曜                                                                                              |  | 献立名                                                                           |  | 材料                                                                                   |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|--|----------------------|--|---------------|--|-------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|--|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|-------|-------|----|----|-----|---------|-------|-------|-------|-----|---------|-------|-------|-------|
| <div><div><div><div>令和5年度</div><div><div>12月</div><div>がっ</div></div><div>小学校<br/>(Bコース)</div></div><div><div><div>こんだてひょう</div><div><div>【 12月の平均栄養価 】</div><table><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></div><div><div>食育もくひょう</div><div>食べものの働きを知ろう</div><div>給食もくひょう</div><div>給食の前には</div><div>きちんと手を洗おう</div></div></div></div></div></div> |         |                      |       |                                                                 |  |                      |  |               |  |                                                                         |  |                      |  |                                                         |  |                                                         |  |                                                                                                |  |                                                                               |  |                                                                                      |  |                                | 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                   |  | ごはん           |  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                          |  | 6水                   |  | コッペパン                                                   |  | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                         |  | 7木                                                                                             |  | 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<br>玉ねぎ、長ねぎ<br>しょうゆ、塩<br>だし昆布、かつおだし                     |  | ごはんに<br>のせて<br>食べてね  |  | キムチ<br>スープ    |  | キムチ、豆腐、玉ねぎ<br>しめじ、長ねぎ、にんにく<br>キムチ味、みりん、酒、塩<br>中華だしの素、しょうゆ               |  | ポーク<br>チャップ          |  | 豚もも肉、玉ねぎ<br>トマトケチャップ、三温糖<br>ブルーベリー、米油<br>ウスターソース、塩、こしょう |  | あんかけ<br>ラーメン<br>(汁)                                     |  | 豚もも肉、白菜、玉ねぎ<br>人参、長ねぎ、きくらげ<br>酒、しょうが、にんにく<br>しょうゆラーメンスープ<br>塩、米油、中華だしの素<br>しょうゆ、三温糖<br>ごま油、でん粉 |  | ショーロンポー                                                                       |  | ショーロンポー                                                                              |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
| エネルギー<br>642<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | れんこんの<br>きんぴら        |       | れんこん、人参、鶏もも肉<br>米油、みりん、酒<br>三温糖、しょうゆ<br>かつおだし                   |  | エネルギー<br>688<br>kcal |  | ビビンバの具        |  | 豚もも肉、たけのこ、人参<br>ほうれん草、もやし<br>しょうが、にんにく、赤みそ<br>しょうゆ、トウバンジャン<br>三温糖、酒、みりん |  | エネルギー<br>716<br>kcal |  | キャベツの<br>サラダ                                            |  | キャベツ、きゅうり<br>まぐろ水煮<br>かんきつドレッシング                        |  | エネルギー<br>701<br>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                  |  | 黒糖パン          |  | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                         |  | 13水                  |  | ごはん                                                     |  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                          |  | 14木                                                                                            |  | 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<br>ごぼう、長ねぎ<br>酒、みりん、塩、しょうゆ<br>だし昆布、かつおだし                |  |                      |  | ポトフ           |  | 玉ねぎ、ウインナー<br>キャベツ、人参<br>セロリ、コンソメ<br>塩、こしょう                              |  |                      |  | 豆腐の<br>みそ汁                                              |  | 豆腐、玉ねぎ、わかめ<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                    |  | コーンクリーム<br>パスタ<br>(汁)                                                                          |  | 鶏むね肉、ホールコーン<br>クリームコーン、玉ねぎ<br>有塩バター、牛乳<br>粉チーズ、野菜ブイヨン<br>コーンクリームスープ<br>塩、こしょう |  | 枝豆ソテー                                                                                |  | 枝豆、ベーコン、キャベツ<br>コンソメ、米油、塩、こしょう |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
| エネルギー<br>617<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | 鶏の<br>塩こうじ焼き         |       | 鶏もも肉、米油、塩こうじ                                                    |  | エネルギー<br>594<br>kcal |  | オムレツ          |  | オムレツ                                                                    |  | エネルギー<br>604<br>kcal |  | 野菜<br>コロッケ                                              |  | 野菜コロッケ<br>キャノーラ油                                        |  | セレクト<br>給食                                                                                     |  | 枝豆ソテー                                                                         |  | 枝豆、ベーコン、キャベツ<br>コンソメ、米油、塩、こしょう                                                       |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         | みそおでん                |       | 大根、ねじりこんにゃく<br>焼くわ、がんもどき<br>赤みそ、しょうゆ<br>みりん、酒、三温糖<br>だし昆布、かつおだし |  | エネルギー<br>594<br>kcal |  | フルーツゼリー<br>あえ |  | パインシラップ漬け<br>みかんゼリー                                                     |  | エネルギー<br>604<br>kcal |  | 白菜の<br>煮びたし                                             |  | 白菜、チンゲンサイ、人参<br>三温糖、しょうゆ<br>酒、みりん、かつお節<br>かつおだし         |  | エネルギー<br>い: 812<br>ち: 863<br>た: 802<br>れ: 770<br>kcal                                          |  | セレクト<br>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)<br>菜めしの素                                         |  | 19火                  |  | コッペパン         |  | 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)                                                         |  | 20水                  |  | 北かに<br>チャーハン                                            |  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)<br>炊き込みチャーハンの素                           |  | 21木                                                                                            |  | ごはん                                                                           |  | 精白米(岩見沢産ななつぼし)                                                                       |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         | 大根の<br>みそ汁           |       | 大根、人参、油揚げ<br>長ねぎ、みそ、酒<br>だし昆布、かつおだし                             |  |                      |  | 人参<br>ポタージュ   |  | 人参、人参ペースト、玉ねぎ<br>牛乳、スキムミルク<br>生クリーム、シチューの素<br>野菜ブイヨン、塩、こしょう             |  |                      |  | 岩見沢<br>もりもり<br>スープ                                      |  | 春雨、玉ねぎ、白菜<br>人参、中華だしの素<br>ごま油、しょうゆ<br>塩、こしょう            |  |                                                                                                |  | チキンカレー                                                                        |  | 鶏むね肉、玉ねぎ、人参<br>ローリエ、オールスパイス<br>トマトケチャップ、にんにく<br>ウスターソース、しょうが<br>カレー粉、赤ワイン<br>チャツネ、米油 |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
| 冬の<br>日の<br>献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         | さばの<br>しょうゆこうじ<br>焼き |       | さば切り身、みりん<br>しょうゆこうじ                                            |  | エネルギー<br>703<br>kcal |  | コーングラタン       |  | コーングラタン                                                                 |  | 北村小<br>6年生が<br>考えた献立 |  | 北かに<br>チャーハンの<br>具                                      |  | かまぼこ、玉ねぎ、長ねぎ<br>鶏もも肉、炒りたまご<br>ごま油、中華だしの素<br>しょうゆ、塩、こしょう |  |                                                                                                |  | コールスロー<br>サラダ                                                                 |  | キャベツ、ホールコーン<br>ポークハム、オリーブ油<br>りんご酢、こしょう、三温糖<br>塩、エッグケアマヨネーズ                          |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |
| エネルギー<br>686<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | かぼちゃの<br>煮物          |       | かぼちゃ、豚ひき肉<br>玉ねぎ、米油、酒<br>三温糖、みりん<br>しょうゆ、塩、かつおだし                |  | エネルギー<br>703<br>kcal |  | ピーマンの<br>ソテー  |  | 青ピーマン、もやし<br>ベーコン、米油<br>スープストック、でん粉<br>塩、こしょう                           |  | エネルギー<br>666<br>kcal |  | ヤキ・プリン様                                                 |  | 焼プリンタルト                                                 |  | エネルギー<br>731<br>kcal                                                                           |  | 福神漬                                                                           |  | 福神漬                                                                                  |  |                                |       |       |    |    |     |         |       |       |       |     |         |       |       |       |