

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
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ セロリ、ベーコン、塩 スープストック、こしょう 鶏がらスープ			マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、しょうが にんにく、たけのこ 大豆、長ねぎ、ごま油 酒、三温糖、しょうゆ 赤みそ、トウバンジャン テンメンジャン、でん粉			スープカレー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、たまごだけ にんにく、しょうが スープカレーの素、塩 野菜ブイヨン、米油 鶏がらスープ
		ほっけの塩焼き	ほっけ切り身 塩こうじ、みりん			鶏ささみのハーブ焼き	鶏ささみ肉、塩、こしょう ハーブシーズニング オリーブ油			いかメンチカツ	いかメンチカツ キャノーラ油			ポテトコロッケ	ポテトコロッケ キャノーラ油
エネルギー 599 kcal		筑前煮	鶏もも肉、ねじりこんにやく ごぼう、人参、れんこん みりん、三温糖、米油 酒、しょうゆ、かつおだし	エネルギー 561 kcal		ペンネアラビアータ	ペンネ、人参、しめじ、にんにく まぐろ水煮、オリーブ油 ダイストマト、トマトケチャップ 野菜ブイヨン、三温糖、塩 こしょう、トウバンジャン	エネルギー 737 kcal		ナムル	もやし、人参、きゅうり 塩、しょうゆ、ごま油	エネルギー 683 kcal		ほうれん草のソテー	ほうれん草、ウインナー ホールコーン、塩 米油、コンソメ、こしょう
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	12	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		身も心もほっこりフォーガー	フォー、鶏もも肉、玉ねぎ、塩 人参、大根、もやし、豆苗 中華だしの素、しょうゆ こしょう、鶏がらスープ			玉ねぎとわかめのみそ汁	玉ねぎ、わかめ、油揚げ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし			コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、牛乳 こしょう、有塩バター コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、鶏がらスープ			沢煮椀	豚もも肉、大根、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
		春巻	春巻、キャノーラ油			とんかつ	豚ロース肉、塩、こしょう 酒、ガーリックパウダー キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油			バーガーパティ	バーガーパティ 三温糖、みりん、酒 しょうゆ、でん粉			さばのみそこうじ焼き	さば切り身、塩 みそこうじ、みりん
献立コンクール 入賞作品		キムチ炒め	キムチ、白菜、豚もも肉 人参、長ねぎ、キムチ味 みりん、しょうゆ、酒 三温糖、ごま油、でん粉	エネルギー 750 kcal		れんこんの炒めもの	れんこん、人参 さつま揚げ、三温糖 米油、みりん、酒 しょうゆ、かつおだし	エネルギー 725 kcal		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け 巨峰ゼリー	エネルギー 635 kcal		煮びたし	もやし、小松菜、油揚げ しょうゆ、三温糖、みりん 酒、かつお節、かつおだし
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		きのこのみそ汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし			中華風卵スープ	鶏卵、なめこ水煮、玉ねぎ 長ねぎ、中華だしの素 しょうゆ、塩、こしょう でん粉、鶏がらスープ			ホワイトシチュー	鶏もも肉、ローリエ、玉ねぎ 人参、じゃがいも、牛乳 生クリーム、シチューの素 スキムミルク、有塩バター コンソメ、白ワイン、こしょう 塩、米油、鶏がらスープ			かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし
		あじフライ	あじフライ キャノーラ油			肉シューマイ	肉シューマイ			豆腐ナゲット	豆腐ナゲット キャノーラ油			鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉、塩こうじ
ごはんにのせて食べてね		自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、しらたき、ひじき ごぼう、人参、三温糖 しょうゆ、みりん、酒 米油、かつおだし	エネルギー 533 kcal		ホイコーロー風炒め	キャベツ、青ピーマン、人参 しょうが、三温糖、ごま油 しょうゆ、テンメンジャン トウバンジャン	エネルギー 725 kcal		大根サラダ	大根、枝豆 ボークハム かんぎつドレッシング	エネルギー 638 kcal		もやしとツナのサラダ	もやし、まぐろ水煮、人参 焙煎胡麻ドレッシング
23	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	スノーライス	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すまし汁	豆腐、玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ しょうゆ、酒、みりん 塩、だし昆布、かつおだし			クリスマスの夜空カレー	鶏もも肉、玉ねぎ、じゃがいも 人参、ホールコーン、米油 オールスパイス、ローリエ にんにく、しょうが トマトケチャップ、カレールウ ウスターソース、チャツネ 赤ワイン、鶏がらスープ			オニオンスープ	玉ねぎ、人参、ベーコン、塩 セロリ、長ねぎ、コンソメ こしょう、白ワイン、鶏がらスープ			キャベツのみそ汁	キャベツ、長ねぎ 油揚げ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			メリーハンバーグ	もみの木型のハンバーグ			フライドチキン	鶏もも肉、しょうが、にんにく 塩、米粉、ガーリックパウダー オールスパイス、キタノカオリ でん粉、黒こしょう、酒 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油			鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、酒、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油
エネルギー 614 kcal		大根と豚肉のみそ煮	大根、ねじりこんにやく 人参、豚もも肉、赤みそ 酒、しょうゆ、みりん 三温糖、かつおだし	エネルギー 830 kcal		サンタさんからのおくりもの	焼きプリンタルト	エネルギー 699 kcal		ヤーコンサラダ	ヤーコン、きゅうり カリフラワー サウザンアイランドドレッシング	エネルギー 655 kcal		なめたけあえ	チンゲンサイ、もやし なめたけ、しょうゆ
セレクト給食															
13日(金)はデザートの特選給食♪															
★いちごクレープ															
★あまなつフレッシュ															
★ココアワッフル															
★スイートポテト															

令和6年度

12月

小学校
(Aコース)

こんだてひょう

【 12月の平均栄養価 】				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	669kcal	26.8g	22.0g	2.52g
中学校	781kcal	30.4g	24.2g	2.95g

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

給食の前にはきれいに

手を洗おう

今日の地場産物

玉ねぎ・ヤーコン

じゃがいも・大豆

米・手作りみそ

米粉・小麦粉

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪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。