

日 曜	献 立 名	お も な 食 品 と そ の 働 き		
		熱や力になる	おもに体をつくる	体 の 調 子 を 整 え る
1 金	黒糖パン 牛乳	パン	牛乳	
	チンゲン菜クリーム煮	菜種油 ルウ（小麦粉）	鶏肉 牛乳 生クリーム ルウ（チキンエキス・ボークエキス・大豆・魚肝パウダーにほっけ）	人参 玉ねぎ 十勝産マッシュルーム チンゲン菜
	オムレツ ケチャップ	小麦粉 大豆油	鶏卵 チーズ	
	コーンサラダ		ドレッシング（卵黄・乳）	キャベツ きゅうり 十勝産コーン
4 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	わかめスープ	ごま油 豚脂	北海道わかめ 調味料（豚肉・鶏肉・醤油）	人参 もやし 長ねぎ
	豚肉しゅうまい（小・中2個）	ごま油 小麦粉	豚肉 大豆 醤油 かたくちいわし	たまねぎ 生姜
	八宝菜	でん粉 ごま油	豚肉 うすら卵 調味料（醤油・チキンエキス）	人参 玉ねぎ 白菜 九州産きくらげ 生姜 にんにく
5 火	きのこうどん	うどん 菜種油	鶏肉 かつおだし 昆布だし 醤油 にぼし さば節	人参 玉ねぎ 小松菜 たもぎ苺 まいたけ しめじ 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	野菜メンチカツ	じゃがいも パン粉（小麦） ごま油	豚肉 かつおだし 大豆粉 醤油	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参
	アーモンドナッツ	アーモンド		
6 水	そぼろ丼	ごはん 砂糖	豚ひき肉 醤油	生姜
	牛乳		牛乳	
	みそ汁		かつおだし 昆布だし みそ	人参 大根 えのき茸 長ねぎ
	和風あえ		ドレッシング（チキンエキス・魚介エキス（ほっけ・かつお） 醤油	ほうれん草 もやし ドレッシング（玉ねぎ・りんご酢・レモン）
7 木	五穀ごはん	米 麦 黒米 もちきび 発芽玄米		
	チキンカレー（ルウ）	じゃがいも ルウ（米粉） 菜種油	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ にんにく ルウ（トマト・かぼちゃ）
	麦茶	大麦		
	チーズサラダ	ドレッシング（大豆油・酢）	チーズ ドレッシング（卵黄）	キャベツ きゅうり ドレッシング（レモン）
8 金	クリームパン 牛乳	パン	牛乳	
	リーキ入コンソメスープ		ベーコン（豚肉）調味料（チキンエキス・ほっけ）	人参 白菜 リーキ 十勝産マッシュルーム
	ポークビーンズ	菜種油	豚ひき肉 大豆 醤油	人参 玉ねぎ にんにく
	みかん			みかん
11 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		豆腐 かつおだし 昆布だし みそ	小松菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ
	さんまの梅煮		さんま 醤油	梅
	マヨきんぴら	菜種油 大豆油 ごま 砂糖	鶏肉 マヨネーズ（大豆） 醤油	人参 ごぼう マヨネーズ（りんご酢）
1 2 火	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブオイル 牛脂	ベーコン（豚肉）粉チーズ	人参 玉ねぎ 十勝産マッシュルーム トマト缶 ピーマン
	牛乳		牛乳	
	モミの木チキン	小麦粉 菜種油	鶏肉 醤油 大豆たん白	玉ねぎ
	クリスマスケーキ	米粉 砂糖	豆乳	ココアパウダー
1 3 水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	実だくさん汁		油揚げ かつおだし 昆布だし みそ	キャベツ 大根 たもぎ茸 人参 長ねぎ
	厚焼たまごしょうゆ味	砂糖	鶏卵 醤油 かつお節エキス	
	肉じゃが	じゃがいも 菜種油	豚肉 醤油 昆布だし	人参 玉ねぎ いんげん しらたき
1 4 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	白玉汁	白玉餅	高野豆腐 かつおだし 醤油 まぐろエキス	人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ 長ねぎ
	羅臼産鮭フライ	小麦粉 菜種油	鮭 パン粉（大豆）	
	切干大根の煮物	砂糖 菜種油	切干大根 鶏肉 さつまあげ（たら） かつおだし 醤油	人参 いんげん
1 5 金	チーズパン	パン		
	ストロベリーショア	砂糖	脱脂粉乳	いちご果汁
	クラムチャウダー	菜種油 ルウ（小麦粉）	あさり ルウ（脱脂粉乳・大豆・チキンエキス） 牛乳	人参 玉ねぎ
	てり焼ハンバーグ	パン粉（小麦）ごま油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ
18 月	シーチキンサラダ	オリーブ油 ドレッシング（大豆油）	まぐろ	キャベツ きゅうり ドレッシング（人参・りんご酢・オレンジ果汁）
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	かきたま汁		鶏卵 醤油 かつおだし まぐろエキス	人参 玉ねぎ 白菜 えのき茸 長ねぎ
	さば塩焼		さば	
1 9 火	じゃがいものごま煮	じゃがいも 菜種油 ごま 砂糖	豚肉 醤油	人参 玉ねぎ いんげん
	五目みそラーメン	ラーメン 豚脂 ごま	豚肉 なたと（たら・いとより） みそ チキンスープ かつおエキス セラチン さば	人参 キャベツ もやし メンマ 九州産きくらげ 長ねぎ にんにく
	牛乳		牛乳	
	焼きようざ（小・中2個） ぎょうざタレ	小麦粉 豚脂 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆 醤油 オイスターソース 卵白	キャベツ 玉ねぎ にら
20 水	北海道ステックチーズ		チーズ	
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁	じゃがいも	北海道産わかめ かつおだし 昆布だし みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	いりどり	砂糖 菜種油	鶏肉 醤油 かつおだし まぐろエキス	人参 こんにゃく れんこん たけのこ しいたけ
2 1 木	おひたし		かつお節 醤油	小松菜 もやし
	やさしいいろいろふりかけ	砂糖	かつお節	広島菜 京菜 大根葉 赤しそ かぼちゃ 人参
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	豚汁	菜種油	豚肉 豆腐 かつおだし 昆布だし みそ	人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 生姜
2 2 金	あじフライ ソース	小麦粉 菜種油	あじ パン粉（大豆）	
	ひじきの煮物	砂糖 菜種油	油揚げ 鶏肉 ひじき 醤油 昆布だし	人参 いんげん
	チョコチップパン 牛乳	パン	牛乳	
	パンブキンポタージュ	菜種油	ベーコン（豚肉） 牛乳 生クリーム ルウ（チキンエキス・大豆・魚肝パウダーにほっけ）	かぼちゃ 玉ねぎ 人参
2 2 金	チキンチーズ焼	パン粉（小麦）	鶏肉 チーズ 大豆	赤ピーマン パセリ
	みかん			みかん

※ 材料の都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。



♡ 12月の日本の食材 ♡

野菜

豆・豆製品

ひじき きくらげ

麺

食料自給率(しよくりようじきゅうりつ)って知っていますか。
日本の食べ物を日本でつくっている割合をいいます。
残念ながら日本の自給率は40%です。今世界の人口はおよそ70億人です。そのうち9億2500万人の人が、食べ物がないために飢えと栄養不足で苦しんでいます。今地球のどこかで、おなかをすかせて泣いている子供がいるのに、私たち日本人は毎日いろいろなものをたくさん食べたり、食べ残しています。
どこかまちがっていませんか。
輸入がストップしたら、日本も飢えで苦しみます。日本のものを食べることで地球環境にやさしく(CO2削減)生産者の方も働きやすい、安全で栄養価の高い食品を食べられます。



小学校	エネルギー	696kcal	たんぱく質	28.2g	脂質	24.3g	塩分	3.2g
中学校	エネルギー	838kcal	たんぱく質	33.8g	脂質	27.9g	塩分	3.8g