

12月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	2 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳	3 しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ レモンゼリー 牛乳	4 有機 ^{ゆうき} ぎゅうとと ^{どん} 并 有機 ^{ゆうき} やさ ^{しる} い汁 有機 ^{ゆうき} キャベツと 人参 ^{にんじん} のあさづけ 牛乳	5 ブランパン ポトフ トマトソースオムレツ ヨーグルト 牛乳	6 わかめごはん いもだんご ^{しる} 汁 さばのみそ煮 牛乳												
赤	わかめ 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	牛肉(HOBA) 大豆 みそ 牛乳	ウインナー 卵 ヨーグルト 牛乳	わかめ 油揚げ さば みそ 牛乳												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ	玉ねぎ 白菜 キャベツ 人参	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ トマト	大根 人参 長ネギ 干しいたけ												
黄	ごはん でん粉 小麦粉 ごま油 ぎょうざの皮 砂糖	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	有機ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	パン 砂糖 米油 マヨネーズ	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖												
	9 ごはん もずくのみそ汁 ^{しる} 五目厚 ^{ごもく あつや} 焼きたまご 豚肉のみそ炒め ^{ふたにく} 牛乳	10 あんかけ ^や 焼きそば 春雨 ^{はるさめ} サラダ ももゼリー 牛乳	11 チキンカレーライス 杏仁 ^{あんじん} フルーツ 牛乳	12 ホットドッグ (コッペパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ マカロニサラダ 牛乳	13 ひじきごはん じゃがいものみそ汁 ^{しる} 海鮮 ^{かいせん} しゅうまい 牛乳												
赤	もずく 油揚げ 豚肉 みそ 卵 とり肉 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト 杏仁豆腐 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	油揚げ ひじき 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳												
緑	長ネギ 人参 たけのこ しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	人参 玉ねぎ キャベツ												
黄	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 米油	パン 小麦粉 パター 砂糖 マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮												
	16 エビピラフ ミートボールスープ チキンナゲット 牛乳	17 かしわうどん かぼちゃのいとこ煮 ^に 小魚 ^{こぎな} 牛乳	18 ごはん 中華 ^{ちゅうか} スープ 焼き春 ^{はるま} 巻き もやしのナムル 牛乳	19 チョコチップパン オニオンスープ フライドチキン イタリアンサラダ サンタさんの三色デザート ^{さんしよく} ジョア	20 ごはん 豚汁 ^{ぶたじる} 信田煮 ^{しのだ に} こまつなのおひたし 牛乳												
赤	えび とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 小魚 牛乳	豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	ベーコン とり肉 卵 チーズ 豆乳 ジョア	豚肉 豆腐 みそ 卵 魚のすりみ 油揚げ 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ かぼちゃ	とうもろこし たけのこ 長ネギ にら 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく ほうれん草 こまつな もやし												
黄	ごはん でん粉 パター 砂糖 小麦粉	うどん あんこ 白玉もち 砂糖 でん粉	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 春雨 植物油 春巻きの皮 米油	パン パター 砂糖 小麦粉 でん粉 米油 イタリアンドレッシング オリーブオイル ゼリー	ごはん じゃがいも 米油 春雨												
	23 ごはん たま ^{たま} 玉ねぎのみそ汁 ^{しる} 肉だんご ^{にく} 粉 ^こ ふきいも 牛乳	24 和風 ^{わふう} スパゲッティ ハムサラダ さつまいもチップス 牛乳	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>635kcal</td><td>812kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.6g</td><td>33.0g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>20.4g</td><td>26.2g</td></tr></table>			一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	635kcal	812kcal	たんぱく質	25.6g	33.0g	脂 質	20.4g	26.2g
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	635kcal	812kcal															
たんぱく質	25.6g	33.0g															
脂 質	20.4g	26.2g															
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	ベーコン ハム 牛乳	今月の食育目標 みんなで楽しく食べよう 食事のマナーを 身につけることができる 楽しく 会話が できる おたがいの 様子が わかる														
緑	玉ねぎ 人参 長ネギ パセリ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり	～おもに体をつくる食べもの														
黄	ごはん パン粉 植物油 じゃがいも 砂糖	スパゲッティ パター 米油 イタリアンドレッシング オリーブオイル さつまいも 砂糖 植物油	～おもに体の調子をととのえる食べもの														
			～おもにエネルギーのもとになる食べもの														

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に
配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

今月の地場産品



たまねぎ



じゃがいも



はくさい



だいこん



ぶたにく

☆今月の行事食☆

【12月4日(水):有機の日献立】
12月8日の「有機農業の日」に合わせて、給食では有機食材を使った給食が登場します。今回は、ごはん、牛ひき肉、大豆、野菜を使用します。

【12月17日(火):冬至献立】
今年の冬至は12月21日です。給食では17日に冬至の献立として「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。毎年小豆の水煮を使っていますが、今回はホクレン農業協同組合連合会様から無償提供していただいた十勝産の小豆から作られた「つぶあん」を使います。

【12月19日(木):クリスマス献立】
給食では、少し早いですが19日にクリスマス献立を提供します。給食センターで手作りしたフライドチキンや、クリスマスデザートも出ます。お楽しみに！

