



きゅうしよくだより

2018年12月 幕別町幕別学校給食センター

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
3 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	人参 キャベツ えのき草 長ねぎ
	太巻たまご	砂糖	卵 醤油 かつお節エキス	
	根菜きんぴら	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油	人参 れんこん ごぼう いんげん
4 火	とんこつラーメン	ラーメン 豚脂 エキス(小麦) オイスターソース(小麦)	豚肉 醤油 エキス(鶏肉・豚肉・大豆) ゼラチン オイスターソース	人参 たまねぎ メンマ 白菜 もやし 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
	星のコロッケ	じゃがいも 豚脂 菜種油 小麦粉	鶏肉 豚肉 パン粉(大豆)	たまねぎ
	かぼちゃのプリン	グラニュー糖 水あめ 砂糖	牛乳 全粉乳 生クリーム 寒天	かぼちゃ
5 水	そぼろ丼	ごはん 砂糖	豚ひき肉 醤油	生姜
	牛乳		牛乳	
	いか団子汁	パン粉(小麦) 菜種油 砂糖	団子(いか 醤油) かつお・昆布だし みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ
	野菜のごまあえ	ごま 砂糖	醤油	キャベツ もやし 人参
6 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		わかめ かつお・昆布だし みそ	人参 白菜 長ねぎ しめじ
	さんまうまか煮	砂糖	さんま 醤油	生姜
	高野豆腐の含め煮	砂糖	高野豆腐 鶏肉 昆布だし 醤油	人参 こんにゃく しいたけ いんげん
7 金	黒糖パン 牛乳	パン	牛乳	
	クラムチャウダー	菜種油 ルウ(小麦粉) 菜種油	あさり 牛乳 コンソメ(ほっけ・チキン) ルウ(脱脂粉乳) 大豆たん白	人参 たまねぎ
	チキンカツ ソースボトル	菜種油 大豆油 パン粉(小麦)	鶏肉 パン粉(大豆)	
	せん切りキャベツ			キャベツ
10 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		かつお・昆布だし みそ	大根 人参 たもぎ草 長ねぎ
	野菜入りしゅうまい(小・中 1個)	豚脂 小麦粉 パン粉(小麦)	鶏肉 豚肉 醤油	コーン 人参 たまねぎ ほうれん草 生姜
	チンジャオロース	ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油 オイスターソース	たけのこ たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく
11 火	小松菜うどん	うどん 菜種油	鶏肉 高野豆腐 かつお・昆布だし 醤油 さば にぼし	人参 たまねぎ しいたけ 長ねぎ 小松菜
	牛乳		牛乳	
	鶏そぼろ信田	砂糖 小麦粉 大豆油	鶏肉 油揚 豆腐 醤油 卵白 風味調味料(かつお)	人参 たまねぎ
	ブルー			ブルー
12 水	五穀入りごはん 牛乳	ごはん 胚芽米 発芽玄米 もち麦 もち黒米 もちきび	牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく
	コールスローサラダ	ドレッシング(大豆油・小麦・砂糖)	ドレッシング(卵黄)	キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁)
	クリスマスカップデザート	水あめ 砂糖	豆乳 大豆粉	いちごピューレ
13 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	人参 キャベツ えのき草 長ねぎ
	焼きようざ(小・中 2個)	小麦粉 豚脂 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆粉 オイスターソース 卵白粉	キャベツ たまねぎ たら
	ぎょうざのたれ(ボトル)	砂糖 菜種油 ごま油	醤油	
14 金	豚キムチ	砂糖 菜種油 大豆油	豚肉 オキアミ 醤油 大豆たん白	白菜 大根 長ねぎ りんご にんにく 生姜
	チーズパン 牛乳	パン	牛乳	
	リーキ入ミネストローネ	砂糖	ひよこ豆 鶏肉 醤油 コンソメ(ほっけ・チキン)	人参 たまねぎ トマト缶 リーキ
	ほうれん草オムレツ	大豆油	卵	ほうれん草
17 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	人参 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ 生姜
	きんぴら肉だんご(小・中 2個)	豚脂 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 醤油(大豆)	人参 たまねぎ ごぼう りんごジュース
	切干大根の煮物	菜種油 砂糖	鶏肉 さつまあげ(たら) 醤油 かつおだし	切干大根 人参 いんげん
18 火	和風スパゲティ	スパゲティ 牛脂 オリーブ油	鶏肉 調味料(生乳 醤油 かつお いわし)	人参 たまねぎ キャベツ まいたけ
	牛乳		牛乳	
	メンチカツ	小麦粉 牛脂 豚脂 大豆油 菜種油	牛肉 大豆たん白 卵 ポーク・チキンエキス	たまねぎ
	みかん			みかん(生)
19 水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	ハンバーグカレー	じゃがいも 菜種油	豚肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく
	もみの木型ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆たん白	たまねぎ 生姜 にんにく
	福神漬	砂糖 酢	醤油	大根 なす きゅうり れんこん 生姜 しそ なた豆 しその葉 うり しいたけ
20 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		高野豆腐 わかめ かつお・昆布だし みそ	人参 大根 長ねぎ
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	
	おひたし		醤油 かつお節 調味料(まぐろ)	小松菜 もやし
21 金	味付のり	砂糖	のり かつお節 いくこ	しいたけ
	コッペパン 牛乳	パン	牛乳	
	パンキンポタージュ	菜種油 ルウ(小麦粉・豚脂)	鶏肉 牛乳 生クリーム ルウ(ポーク・チキンエキス・ほっけ・チーズ・大豆たん白)	人参 たまねぎ かぼちゃ
	チキンチーズ焼	パン粉(小麦)	鶏肉 パン粉(乳・大豆) チーズ 大豆たん白 醤油	赤ピーマン パセリ
野菜サラダ	ドレッシング(大豆油)		レタス きゅうり ドレッシング(りんご酢・人参・オレンジ果汁・レモン果汁)	

北海道産のかぼちゃです

高野豆腐は、カルシウムと鉄分が豊富です

すこし噛みごたえがあります
お腹の調子を整える食物繊維が含まれています

すこし早めのクリスマス♡

幕別産の美味しいじゃがいもです

幕別産のリーキからだが温まります

ビタミンCたっぷり、風邪予防に効果があります。クエン酸効果で、疲労回復と血がきれいになります！

幕別産のかぼちゃ栄養満点です

※ 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願います。