

# 12月

# 給食こんだて表

陸別町給食センター

| 日(曜)      | こんだて         | 赤の食品<br>体をつくる   |  | 緑の食品<br>体の調子をととのえる                   |                  | 黄の食品<br>エネルギーのもと            |  | 調味料その他   |  |
|-----------|--------------|-----------------|--|--------------------------------------|------------------|-----------------------------|--|--|--|
|           |              |                 |  |                                      |                  |                             |  |  |  |
| 1<br>(金)  | 中華おこわ        | 豚かた             |  | しょうが                                 | たけのこ にんじん グリンピース | こめ くり 油 三温糖 ごま油             |  | 酒 塩 しょうゆ みりん                                   |  |
|           | チンゲンサイのスープ   | ベーコン            |  | チンゲンサイ                               |                  | はるさめ どうもろこし                 |  | しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏骨<br>こんぶ 削り節                    |  |
|           | 切干大根のごま和え    | 油揚げ             |  | 切干だいこん もやし にんじん                      |                  | 白すりごま 三温糖                   |  | しょうゆ 塩   |  |
| 4<br>(月)  | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
|           | みそ汁(いも・たまねぎ) |                 |  | たまねぎ                                 |                  | じゃがいも                       |  | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                 |  |
|           | 厚揚げのそぼろ煮     | 厚揚げ 鶏ひき肉        |  | しょうが たまねぎ にんじん                       |                  | 三温糖 片栗粉 油                   |  | しょうゆ みりん 酒 だし汁                                 |  |
| 5<br>(火)  | ひじきの煮物       | さつまあげ 油揚げ だいず   |  | ひじき にんじん                             |                  | 油 三温糖                       |  | しょうゆ 酒 みりん                                     |  |
|           | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
|           | みそ汁(大根・わかめ)  |                 |  | だいこん わかめ                             |                  |                             |  | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                 |  |
| 6<br>(水)  | 豚と白菜の煮物      | 豚かた             |  | しょうが はくさい にんじん 長ねぎ                   |                  |                             |  | 酒 しょうゆ みりん 塩 だし汁                               |  |
|           | あさりの佃煮       | あさり             |  | ごぼう にんじん しょうが                        |                  | 三温糖 水あめ                     |  | しょうゆ 酒 みりん                                     |  |
|           | 黒糖パン         |                 |  |                                      |                  | 黒砂糖パン                       |  |  |  |
| 7<br>(木)  | キャベツのスープ     | ベーコン            |  | キャベツ たまねぎ にんじん                       |                  |                             |  | コンソメ 塩 こしょう                                    |  |
|           | トンテキ         | 豚肩ロース           |  | にんにく                                 |                  | 三温糖                         |  | 塩 こしょう みりん しょうゆ<br>中濃ソース ケチャップ                 |  |
|           | 小松菜サラダ       | ロースハム           |  | こまつな                                 |                  | はるさめ 三温糖 ごま油                |  | 酢 しょうゆ からし                                     |  |
| 8<br>(金)  | しょうゆらーめん     | 豚かた なると         |  | しょうが にんにく しなちく たまねぎ 長ねぎ              |                  | 中華めん 油 ラード                  |  | みりん 酒 しょうゆ 塩 豚骨<br>鶏骨 こしょう こんぶ 煮干し             |  |
|           | 磯和え          |                 |  | こまつな もやし 焼のり                         |                  |                             |  | しょうゆ   |  |
|           | バナナ          |                 |  | バナナ                                  |                  |                             |  |  |  |
| 9<br>(土)  | しょうゆ         |                 |  |                                      |                  |                             |  |  |  |
|           | 豚すき丼         | 豚かた 木綿とうふ       |  | たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが                    |                  | こめ つきこんにゃく 三温糖              |  | 酒 みりん しょうゆ だし汁                                 |  |
|           | みそ汁(いも・キャベツ) |                 |  | キャベツ                                 |                  | じゃがいも                       |  | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                 |  |
| 10<br>(日) | おひたし         | 糸かつお            |  | ほうれん草 はくさい                           |                  |                             |  | しょうゆ   |  |
|           | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
|           | みそ汁(いも・厚揚げ)  | 厚揚げ             |  | こねぎ                                  |                  | じゃがいも                       |  | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                 |  |
| 11<br>(月) | 鱈ザンギ         | 釧路鱈ザンギ          |  |                                      |                  | 揚げ油                         |  |  |  |
|           | からし和え        |                 |  | こまつな はくさい                            |                  | 三温糖                         |  | しょうゆ からし                                       |  |
|           | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
| 12<br>(火) | すまし汁(あさり・ねぎ) | あさり             |  | 長ねぎ                                  |                  |                             |  | しょうゆ 塩 削り節                                     |  |
|           | 味噌おでん        | ちくわ さつまあげ がんもどき |  | にんじん だいこん ぶき                         |                  | 板こんにゃく 三温糖                  |  | しょうゆ 酒 白みそ 赤みそ<br>みりん だし汁                      |  |
|           | のり佃煮         |                 |  | のり佃煮                                 |                  |                             |  |  |  |
| 13<br>(水) | ソフトフランスパン    |                 |  |                                      |                  | ソフトフランス                     |  |  |  |
|           | イタリアンスープ     | ベーコン            |  | たまねぎ にんじん パセリ                        |                  | どうもろこし マカロニ                 |  | しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン<br>鶏骨                         |  |
|           | スパイシーポテト     |                 |  |                                      |                  | じゃがいも 揚げ油                   |  | 塩 こしょう カレー粉<br>チリパウダー ナツメグ                     |  |
| 14<br>(木) | コールスロー       |                 |  | キャベツ                                 |                  | どうもろこし 三温糖                  |  | 塩 酢 マヨネーズ(卵不使用)<br>こしょう からし                    |  |
|           | 肉うどん         | 豚かた 油揚げ         |  | にんじん 長ねぎ                             |                  | うどん 三温糖                     |  | 酒 みりん しょうゆ 削り節<br>こんぶ                          |  |
|           | フルーツ白玉       |                 |  | パイン缶 洋なし缶 もも缶                        |                  | 白玉                          |  |  |  |
| 15<br>(金) | カレーライス       | 豚かた             |  | たまねぎ にんじん しょうが にんにく                  |                  | こめ じゃがいも 油 バター<br>小麦粉       |  | カレー粉 カレールウ しょうゆ<br>食塩 とりがらスープの素<br>中濃ソース ケチャップ |  |
|           | サイコロサラダ      | ロースハム           |  | にんじん きゅうり                            |                  | どうもろこし 三温糖 ごま油              |  | しょうゆ 酢 からし                                     |  |
|           | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
| 16<br>(土) | みそ汁(もやし・油揚げ) | 油揚げ             |  | もやし                                  |                  |                             |  | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                 |  |
|           | サバのしょうが焼き    | さば              |  | しょうが                                 |                  |                             |  | 酒 みりん しょうゆ                                     |  |
|           | 大根サラダ        |                 |  | だいこん きゅうり にんじん                       |                  | いりごま 三温糖 ごま油                |  | 酢 しょうゆ   |  |
| 17<br>(日) | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
|           | すまし汁(豆腐・ねぎ)  | とうふ             |  | 長ねぎ                                  |                  |                             |  | しょうゆ 塩 削り節                                     |  |
|           | 厚揚げの味噌炒め     | 厚揚げ 豚かた         |  | にんじん しなちく さやいんげん                     |                  | 板こんにゃく 油 三温糖<br>いりごま        |  | 赤みそ 酒 みりん しょうゆ                                 |  |
| 18<br>(月) | ごま和え         |                 |  | こまつな はくさい                            |                  | 白すりごま 三温糖                   |  | しょうゆ   |  |
|           | コッペパン        |                 |  |                                      |                  | パン                          |  |  |  |
|           | ビーフシチュー      | 牛もも肉            |  | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー ホールトマト |                  | 油 じゃがいも バター                 |  | 塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース<br>デミグラスソース ケチャップ            |  |
| 19<br>(火) | インパナータ       | とり肉             |  |                                      |                  | 油 小麦粉 パン粉                   |  | 塩 こしょう   |  |
|           | 野菜のマリネ       |                 |  | たまねぎ きゅうり にんじん                       |                  | 三温糖 油                       |  | 酢 塩 こしょう                                       |  |
|           | ハエリア風ごはん     | 鶏もも こういか あさり    |  | たまねぎ 赤ピーマン パセリ                       |                  | こめ 油                        |  | カレー粉 白ワイン 塩                                    |  |
| 20<br>(水) | オニオンスープ      |                 |  | たまねぎ にんじん エリンギ                       |                  | 油                           |  | コンソメ 塩 こしょう                                    |  |
|           | 小松菜とベーコンのサラダ | ベーコン            |  | こまつな もやし                             |                  | 油 三温糖 いりごま                  |  | しょうゆ 酢 こしょう                                    |  |
|           | クリスマス3色ゼリー   |                 |  |                                      |                  | クリスマス3色ゼリー                  |  |  |  |
| 21<br>(木) | ミルク苺         | ミルク苺            |  |                                      |                  |                             |  |  |  |
|           | あんかけ焼きそば     | 豚かた             |  | はくさい チンゲンサイ<br>にんじん 長ねぎ きくらげ         |                  | 中華めん 三温糖 ごま油<br>片栗粉         |  | 塩 こしょう しょうゆ みりん<br>オイスターソース 鶏骨                 |  |
|           | 中華サラダ        | ロースハム           |  | きゅうり もやし                             |                  | はるさめ どうもろこし<br>三温糖 ごま油 いりごま |  | しょうゆ 酢 からし                                     |  |
| 22<br>(金) | みかん          |                 |  | みかん                                  |                  |                             |  |  |  |
|           | 米飯           |                 |  |                                      |                  | こめ                          |  |  |  |
|           | 白菜と肉ボールのスープ  | 肉団子             |  | しょうが はくさい にんじん 長ねぎ 小松菜               |                  | 片栗粉                         |  | 酒 赤みそ 塩 しょうゆ こしょう<br>こんぶ 削り節                   |  |
| 23<br>(土) | 回鍋肉          | 豚かた             |  | にんにく しょうが にんじん ピーマン<br>キャベツ          |                  | 油 三温糖 ごま油 片栗粉               |  | 酒 しょうゆ オイスターソース<br>トウバンジャン 白みそ<br>チンメンジャン      |  |
|           | なめたけ和え       |                 |  | ほうれん草 にんじん                           |                  |                             |  | しょうゆ なめたけ                                      |  |

※ 保育所以外、牛乳は毎日つきます。赤の食品です。

※ 食材購入の都合で献立の予定が変更になる場合もあります。

☆ 12月7日は牛乳の代わりにジョアがつきます！(保育所にもつきます)

☆ 12月20日のビーフシチューには、赤川牧場さんから寄付していただいた牛肉を使用しています。

☆ 12月21日はクリスマス給食です！

この日は牛乳のかわりにミルク苺がつきます。(保育所にもつきます)

|             | 小学校   | 中学校   | 保育所  |
|-------------|-------|-------|------|
| エネルギー(Kcal) | 625   | 753   | 361  |
| 炭水化物(g)     | 102.8 | 107.3 | 55.1 |
| たんぱく質(g)    | 24.9  | 29.9  | 14.0 |
| 脂質(g)       | 19.2  | 22.7  | 9.4  |
| 塩分(g)       | 2.9   | 3.5   | 2.0  |