

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	緑の食品	黄の食品	陸別町給食センター 調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
3 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(はんぺん・ねぎ)	はんぺん	長ねぎ		しょうゆ 食塩 削り節
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉	だいこん たまねぎ にんじん 切干だいこん さやいんげん しょうが	油 三温糖	酒 しょうゆ みりん だし汁
4 (火)	酢味噌和え	ほぐしささみ	にら にんじん	三温糖	白みそ みりん 酢
	ゆかりごはん		ゆかり	こめ いらごま	酒
	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
5 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	サバの香味揚げ	さば	しょうが にんにく 長ねぎ 乾燥バジル	小麦粉 片栗粉 揚げ油	酒 しょうゆ
	ポテトクリームシチュー	ベーコン 牛乳 とうもろこし	たまねぎ エリンギ 乾燥パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
6 (木)	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いらごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	しょうゆらーめん	豚かた なた	しょうが にんにく しなちく	中華めん 油	みりん 酒 しょうゆ 塩 鶏骨
	ひじきの中華和え	油揚げ	たまねぎ 長ねぎ ほうれん草	三温糖 ごま油	こしょう こんぶ 煮干し 豚骨
7 (金)	みかん		みかん		塩 酢 しょうゆ
	鶏ミックス丼	鶏もも 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 片栗粉 小麦粉 油	しょうゆ 酒 みりん
	みそ汁(キャベツ・えのき)		キャベツ えのき	三温糖 いらごま 揚げ油	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
10 (月)	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	
	石狩鍋	さけ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	つきこんにゃく	塩 酒 白みそ しょうゆ みりん
11 (火)	豚のしょうが焼き	豚肩ロース	たまねぎ しょうが		塩 酒 白みそ しょうゆ みりん
	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	酒 みりん しょうゆ
	コーンピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース	こめ バター とうもろこし 油	しょうゆ 酒 みりん だし汁
12 (水)	ミネストローネ		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 乾燥パセリ ホールトマト	じゃがいも 油 バター	白ワイン 塩 こしょう
	野菜のマリネ		たまねぎ きゅうり にんじん レモン汁	三温糖 油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン デミグラスソース 塩 こしょう 鶏骨
	ホットドック	ソーセージ		パン 三温糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
13 (木)	からし				からし
	麦入り野菜スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ	おおむぎ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
14 (金)	ジョア	ジョア(ブレン)			
	スパゲティマトソース	こういか あさり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 乾燥パセリ ホールトマト	スパゲッティ 油 小麦粉	白ワイン カレー粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 鶏骨
	青のりポテト		あおさ	じゃがいも 揚げ油	しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン
17 (月)	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		塩 こしょう
	中華ちらし	ぶた肉 こういか	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	オイスターソース しょうゆ 塩 酒
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ		しょうゆ 塩 削り節
18 (火)	もやしのサラダ		もやし きゅうり	三温糖 いらごま ごま油	酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん 塩蔵わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
19 (水)	から揚げ	鶏もも	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 揚げ油	しょうゆ 酒 みりん
	こま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
	米飯			こめ	
20 (木)	わかめスープ		塩蔵わかめ たまねぎ	いらごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
	チンジャオロース	ぶた肉	たけのこ ピーマン しょうが にんにく	小麦粉 油 ごま油 三温糖 揚げ油	こしょう 塩 だし汁 しょうゆ オイスターソース
	チョコレギサラダ		レタス きゅうり にんじん 焼のり にんにく	ごま油 三温糖	テンメンジャン しょうゆ 酢 塩 こしょう
21 (金)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ビーフシチュー	牛肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん フロックリナー 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 デミグラスソース ケチャップ
	チキンサラダ	鶏ささみ	キャベツ きゅうり トマト	油	酢 塩 こしょう
22 (土)	クリスマス3色ゼリー				
	ミルクコーヒー				
	カレーうどん	豚かた 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ	うどん 小麦粉 バター 油 三温糖	酒 カレー粉 しょうゆ みりん カレールウ 削り節 こんぶ
23 (日)	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	いらごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	根菜ごはん	鶏もも 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しょうが	こめ 三温糖	酒 しょうゆ みりん
	みそ汁(小松菜・えのき)	削り節 だし昆布	こまつな えのき		白みそ 赤みそ
25 (火)	冬至カボチャ	あずき 白玉	かぼちゃ	三温糖	塩 しょうゆ
	米飯			こめ	
	みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	厚揚げ	キャベツ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
26 (水)	ポテトビーフコロッケ			牛肉コロッケ 揚げ油	
	切干大根のこま和え	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

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。赤の食品です。
※食材購入等の関係で献立の予定が変更になる場合があります。

☆ 12日は牛乳のかわりにジョアが付きます!(保育所にもつきます。)

☆ 19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コーヒーが付きます。(小・中学校のみです。)

☆ 18日のチンジャオロースと19日のビーフシチューには、菊地安好さんから寄付していただいた牛肉を使用しています。

☆ 21日は冬至カボチャが出ます!

冬至カボチャは、かぼちゃとあずきを炊いた料理です。

冬至は、1年で一番昼が短い日です。冬至にかぼちゃを食べると『長生き』するといわれています。(今年の冬至は12月22日です。)

ビタミン豊富なかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	602	734	347
炭水化物(g)	85.3	106.4	53.8
たんぱく質(g)	23.1	27.8	12.7
脂質(g)	18.7	21.9	9.0
塩分(g)	2.63	3.27	1.80