

■今月のもくひょう
いろいろなものを
食べてみよう

給食だより



12月

令和3年12月
小学校Aコース

帯広市学校給食センター
帯広市南町南8線42番地3
TEL 49-1900

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
1日(水)	ごはん	ごはん			
	しょうゆワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく	メンマ、はくさい、ながねぎ	小麦
	あますだれにくだんご		ぶたにく、とりにく	たまねぎ	小麦
	もやしナムル	ごま		もやし、きゅうり、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
2日(木)	コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
	アルファベットスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン	小麦
	タンドリーチキン		とりにく、ヨーグルト	たまねぎ	乳・小麦
	まめまめサラダ	ごま	だいず	キャベツ、えだまめ	小麦
	牛乳		牛乳		乳
3日(金)	カレーライス	ごはん、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	小麦
	フルーツカクテル	ゼリー、ナタデココ		パイン、もも	
	牛乳		牛乳		乳
6日(月)	ごはん	ごはん			
	けんちんじる		とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、ながねぎ	小麦
	コロコロチキンのしょうがやき		とりにく	たまねぎ	小麦
	やさいのゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、しそ	
	牛乳		牛乳		乳
7日(火)	しおラーメン	ラーメン	ぶたにく	メンマ、もやし、にんじん、ながねぎ	小麦
	しょうゆだれポテトもち	じゃがいも			小麦
	牛乳		牛乳		乳
8日(水)	わかめごはん	ごはん	わかめ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ		
	いわしのみぞれに		いわし	だいこん	小麦
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ、さつまあげ	だいこん、にんじん	小麦
	牛乳		牛乳		乳
9日(木)	しょくパン～いちごジャム～	しょくパン、ジャム(いちご)			乳・小麦
	オビリーリーキポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、リーキ	
	やさいコロッケ～ソース～	じゃがいも		にんじん、コーン	小麦
	ツナマヨサラダ		ツナ	にんじん、きゅうり、コーン	小麦
	牛乳		牛乳		乳
10日(金)	ミートソースパンネ	パンネ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん	小麦
	カラフルサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	小麦
	牛乳		牛乳		乳
13日(月)	ごはん	ごはん			
	わかめスープ		わかめ、とりにく	えのきたけ、ながねぎ	小麦
	とかちのぎょうざ		ぎょうざのかわ	キャベツ、にら、ながねぎ	小麦
	はるさめサラダ		はるさめ	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳
14日(火)	あさりのスープスパゲティ	ほそめんパスタ	あさり、ベーコン	たまねぎ、しめじ、えのきたけ	小麦
	キャベツとコーンのソテー		ウインナー	キャベツ、にんじん、コーン	小麦
	牛乳		牛乳		乳

15日 (水)		とろそぼろどん	ごはん	とりにく	しいたけ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	小麦
		だいこんのみそしる		とうふ	だいこん、ながねぎ	
		ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ、えだまめ、にんじん	小麦
		牛乳		牛乳		乳
16日 (木)		コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
		コーンスープ		ぶたにく	コーン、パセリ	小麦
		ポークチャップ		ぶたにく	たまねぎ、えだまめ	
		ダイコンマリネ			だいこん、コーン、にんじん	小麦
17日 (金)		ごはん	ごはん			
		まいたけのみそしる		とうふ、あぶらあげ	まいたけ、だいこん	
		あじフライ		あじ		小麦
		ごまじゃこサラダ	ごま	しらすぼし	こまつな、にんじん、キャベツ	小麦
20日 (月)		ごはん	ごはん			
		かきたまじる		たまご、とりにく	にんじん、しいたけ、たけのこ	卵・小麦
		さばのみそに		さば		
		さんしょくきんぴら	ごま		こんにゃく、にんじん、さやいんげん	小麦
21日 (火)		わかめうどん	うどん、あげたま	ぶたにく、わかめ	なめこ、にんじん、ながねぎ	小麦
		とうじぜんざい	しらたまもち	あずき	かぼちゃ	
		牛乳		牛乳		乳
22日 (水)		ごはん	ごはん			
		とうふのみそしる		とうふ、あぶらあげ	ながねぎ	
		わふうハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小麦
		わふうマカロニサラダ	マカロニ		にんじん、えだまめ	小麦
23日 (木)		ブランパン	ブランパン			卵・乳・小麦
		ポークシチュー	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	小麦
		チキンカツ		とりにく		小麦
		コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
24日 (金)		クリスマスピラフ	ごはん	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン	小麦
		オニオンスープ			たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	小麦
		とりじゃが	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト	小麦
		クリスマスデザート	いちごプリン	とうにゅう	いちご	
	牛乳		牛乳		乳	

*魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
 *調味料や添え物には下線を記入しています。
 *新しいメニューには、☺マークがつかます。
 *材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
 *給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は
**えび、かに、小麦、そば、
 卵、乳、落花生**
 上記7品目のみ表示しています。

12月の 平均値	エネルギー	632 kcal
	たんぱく質	25.8 g
	脂質	19.2 g

～12月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| <p><野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 ・ごぼう ・じゃが芋 ・さやいんげん ・玉葱 ・人参 ・にんにく ・リーキ ・小豆 ・枝豆 ☆大豆 ☆もやし ☆コーン | <p>帯広 (斉藤さん)</p> <p>帯広 (和田さん)、道内</p> <p>帯広 (泉さん)、道内</p> <p>十勝</p> <p>帯広 (泉さん、中村さん)</p> <p>帯広 (泉さん)</p> <p>幕別 (小笠原さん)</p> | <p><豆腐類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐 ・油揚 <p><肉類></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚肉 ☆鶏肉 ・ベーコン <p>(十勝産・道産以外になることもあります)</p> | <p>十勝</p> <p>十勝</p> <p>十勝</p> <p>十勝、道内</p> <p>道内</p> | <p><調味料・その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆しょうゆ ☆白しょうゆ ☆赤みそ ☆白みそ ☆でん粉 ・ご飯 ☆パン (小麦) ☆うどん (小麦) ☆ラーメン (小麦) | <p>十勝</p> <p>十勝</p> <p>十勝</p> <p>十勝</p> <p>道内</p> <p>帯広</p> <p>帯広</p> |
|---|--|---|--|--|---|

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。
【Aコース】
 北栄、光南、啓西、稲田、大空、若葉、
 広陽、開西、明和、森の里、つつじが丘、
 清川、広野



帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、
 目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。