

■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B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)	まめまめ サラダ	コッペパン	コッペパン		卵・乳・小麦
	タンドリー チキン	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
	コッペパン	タンドリーチキン		とりにく、ヨーグルト	たまねぎ
	アルファベット スープ	まめまめサラダ	ごま	だいず	キャベツ、えだまめ
		牛乳		牛乳	
2日 (木)	やさいの ゆかりあえ	ごはん	ごはん		
	コロコロチキン のしょうがやき	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
	ごはん	コロコロチキンのしょうがやき		とりにく	たまねぎ
	けんちんじる	やさいのゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、しそ
		牛乳		牛乳	
3日 (金)	キャベツと コーンのソテー	あさりのスープスパゲティ	ほそめん pasta	あさり、ベーコン	たまねぎ、しめじ、えのきたけ
	あさりのスープ スパゲティ	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
	ほそめん パスタ	牛乳		牛乳	
6日 (月)	きりぼし だいこんの にももの	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	いわしの みぞれに	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	
	わかめ ごはん	いわしのみぞれに		いわし	だいこん
	じゃがいもの みそしる	きりぼしだいこんのにももの		あぶらあげ、さつまあげ	だいこん、にんじん
		牛乳		牛乳	
7日 (火)	もやし ナムル	ごはん	ごはん		
	あますだれ にくだんご	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
	ごはん	あますだれにくだんご		ぶたにく、とりにく	たまねぎ
	しょうゆ ワンタンスープ	もやしナムル	ごま		もやし、きゅうり、にんじん
		牛乳		牛乳	
8日 (水)	コールスロー サラダ	ブランパン	ブランパン		卵・乳・小麦
	チキンカツ	ポークシチュー	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん
	ポーク シチュー	チキンカツ		とりにく	
	ブランパン	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり
		牛乳		牛乳	
9日 (木)	わふう マカロニ サラダ	ごはん	ごはん		
	わふう ハンバーグ	とうふのみそしる		とうふ、あぶらあげ	ながねぎ
	ごはん	わふうハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ
	とうふの みそしる	わふうマカロニサラダ	マカロニ		にんじん、えだまめ
		牛乳		牛乳	
10日 (金)	しょうゆだれ ポテトもち	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
	しお ラーメン	しょうゆだれポテトもち	じゃがいも		
	ラーメン	牛乳		牛乳	
13日 (月)	フルーツ カクテル	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
	カレーライス	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	
14日 (火)	ごまじゃこ サラダ	ごはん	ごはん		
	あじフライ	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
	ごはん	あじフライ		あじ	
	まいたけの みそしる	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
		牛乳		牛乳	

15日 (水)		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
		牛乳		牛乳		乳
16日 (木)		とりそぼろどん	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
17日 (金)		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
20日 (月)		クリスマスピラフ	ごはん	ウインナー	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
		牛乳		牛乳		乳
21日 (火)		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
22日 (水)		しよくパン～いちごジャム～	しよくパン、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
23日 (木)		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	ぶたにく	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
24日 (金)		ミートソースパンネ	パンネ	ぶたにく、だいす	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
		クリスマスデザート				
		牛乳		牛乳		乳

冬至にかぼちゃを食べると元気に冬を過ごせるといわれていますよ♪

今日はクリスマスメニューです★とりじゃがは帯広市全調理師会のみなさんが考えてくれた洋風の肉じゃがですよ♪

ジャムをつけて食べましょう♪

ひとり2ヶです♪

今日はクリスマスデザートがついていますよ♪

- * 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～

<野菜>

- ・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

- 帯広 (斉藤さん)
- 帯広 (和田さん)、道内
- 帯広 (泉さん)、道内
- 十勝
- 帯広 (泉さん、中村さん)
- 帯広 (泉さん)
- 十勝
- 幕別 (小笠原さん)
- 帯広
- 帯広
- 十勝
- 十勝
- 十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
 - ・油揚 十勝
 - <肉類>
 - ☆豚肉 十勝
 - ☆鶏肉 十勝、道内
 - ・ベーコン 道内
- (十勝産・道産以外になることもあります)

<調味料・その他>

- ☆しょうゆ 十勝
- ☆白しょうゆ 十勝
- ☆赤みそ 十勝
- ☆白みそ 十勝
- ☆でん粉 十勝
- ・ご飯 道内
- ☆パン(小麦) 帯広
- ☆うどん(小麦) 帯広
- ☆ラーメン(小麦) 帯広

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

【Bコース】

帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、
栄、花園、啓北、川西、大正、愛国



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。