

■今月の目標
色々なものを
食べてみよう

給食だより



12月

令和3年12月
中学校コース

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)	さっぱりピリからパンパンジーサラダ ネギ塩鶏 えのきとわかめの中華スープ ご飯	大空中の3年生が考えました！栄養バランスのことを学び考えた中華メニューになっていますよ♪	ご飯	わかめ 鶏肉 鶏肉 牛乳	えのき茸、椎茸、もやし 長葱 きゅうり、人参、ごぼう	小麦 小麦 小麦 乳
	キャベツとコーンのソテー あさりのスープスパゲティ 細麺パスタ		細麺パスタ	あさり、ベーコン ウインナー 牛乳	玉葱、しめじ、えのき茸 キャベツ、人参、コーン	小麦 小麦 乳
	野菜のゆかりあえ コロコロチキンの生姜焼き ご飯		ご飯	豆腐 鶏肉 牛乳	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、長葱 玉葱 キャベツ、きゅうり、しそ	小麦 小麦 乳
	ダイコンマリネ ポークチャップ コーンスープ コッパン		コッパン	豚肉 豚肉 牛乳	コーン、パセリ 玉葱、枝豆 大根、コーン、人参	卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳
	しらす君とおひたしちゃん♡ 豚肉の甘辛炒め 十勝にDIVE! ご飯	大空中の3年生が考えました！十勝の食材をたっぷり使った豚汁とご飯に合うおかずの組み合わせになっていますよ♪	ご飯	じゃが芋 ごま 豚肉、豆腐 豚肉	大根、人参、長葱 ごぼう しらす干し、かつお節 もやし、ほうれん草	小麦 小麦 小麦 乳
8日(水)	フルーツカクテル カレーライス		ご飯、じゃが芋 ゼリー、ナタデココ	豚肉 玉葱、人参 パイン、黄桃	小麦 乳	
	しょうゆだれポテトもち 塩ラーメン		ラーメン じゃが芋	豚肉 メンマ、もやし、人参、長葱	小麦 小麦 乳	
	わかめご飯 じゃが芋のみそ汁 いわしのみぞれ煮 切干大根の煮物		じゃが芋 じゃが芋 牛乳	わかめ 豆腐、油揚げ いわし 油揚げ、さつま揚げ 牛乳	小麦 小麦 小麦 小麦 乳	
13日(月)	まめ豆サラダ 野菜コロッケソース アルファベットスープ 食パン		食パン、ジャム(いちご) マカロニ、じゃが芋 じゃが芋 ごま	ベーコン 玉葱、人参、コーン 人参、コーン キャベツ、枝豆	乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳	
	もやしナムル 甘酢だれ肉団子 しょうゆワンタンスープ ご飯	ひとり2ヶです♪	ご飯	ワンタン 豚肉 豚肉、鶏肉 ごま	メンマ、白菜、長葱 玉葱 もやし、きゅうり、人参	小麦 小麦 小麦 乳

15日(水)		ご飯 かきたま汁 さばのみそ煮 三色金平 牛乳	ご飯 鶏卵、鶏肉 さば ごま 牛乳	人参、椎茸、筍 こんにゃく、人参、さやいんげん	卵・小麦 小麦 乳
16日(木)		わかめうどん 冬至ぜんざい 牛乳	うどん、揚げ玉 白玉もち 牛乳	なめこ、人参、長葱 かぼちゃ	小麦 乳
17日(金)		クリスマスピラフ オニオンスープ 鶏じゃが 牛乳	ご飯 じゃが芋 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、コーン、ピーマン 玉葱、人参、コーン、パセリ 玉葱、人参、トマト	小麦 小麦 小麦 乳
20日(月)		ブランパン ポークシチュー チキンカツ コールスローサラダ 牛乳	ブランパン じゃが芋 豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳
21日(火)		鶏そぼろ丼 大根のみそ汁 ごま昆布あえ 牛乳	ご飯 ごま 牛乳	椎茸、玉葱、人参、さやいんげん 大根、長葱 キャベツ、枝豆、人参	小麦 小麦 乳
22日(水)		ご飯 舞茸のみそ汁 あじフライ 和風ポテトサラダ 牛乳	ご飯 じゃが芋 牛乳	豆腐、油揚げ あじ 枝豆、人参	小麦 小麦 乳
23日(木)		ミートソースパンネ カラフルサラダ 牛乳	パンネ 牛乳	豚肉、大豆 玉葱、人参 キャベツ、人参、きゅうり、コーン	小麦 小麦 乳
24日(金)		ライス オビリーリーキポトフ ハンバーグ～オニオンソース～ ツナマヨサラダ クリスマスデザート 牛乳	ご飯 じゃが芋 ウインナー 鶏肉、豚肉 ツナ いちごプリン 牛乳	玉葱、人参、リーキ 玉葱 人参、きゅうり、コーン いちご	小麦 小麦 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、☺ マークがつきます。
 * 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	806 kcal
	たんぱく質	31.5 g
	脂質	23.2 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 (齊藤さん)
- 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
- ・油揚げ 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。



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。