

■今月の目標
冬を元気に
のりきろう

給食だより



12月

令和5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(金)	<p>きんぴらごぼう たらあおのりフライ ご飯 キャベツのみそ汁</p>	<p>ご飯 キャベツのみそ汁 たらあおのりフライ きんぴらごぼう 牛乳</p> <p><small>栄小6年2組が考えたスープです。どんな具材をつかったら、ハッピー感が伝わるかな〜☆ クラス全員で考えました!</small></p>	<p>ご飯 豆腐、油揚げ たら、青のり ごま 牛乳</p>	<p>キャベツ、長葱 ごぼう、人参、さやいんげん、こんにゃく</p>	<p>小麦 小麦 乳</p>
4日(月)	<p>大根とハムのごまドレサラダ 鶏じゃが プランパン ハッピー☆カラフルスープ</p>	<p>プランパン ハッピー☆カラフルスープ 鶏じゃが 大根とハムのごまドレサラダ 牛乳</p> <p><small>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♪</small></p>	<p>プランパン ウイナー じゃが芋 ごま 牛乳</p>	<p>キャベツ、コーン、枝豆、人参 玉葱、人参、トマト 大根、きゅうり</p>	<p>卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 乳</p>
5日(火)	<p>もやしのごま和え カラフル豚丼 白菜のみそ汁</p>	<p>カラフル豚丼 白菜のみそ汁 もやしのごま和え 牛乳</p>	<p>ご飯 豆腐、油揚げ ごま 牛乳</p>	<p>玉葱、人参、枝豆、コーン 白菜、長葱 もやし、人参</p>	<p>小麦 小麦 乳</p>
6日(水)	<p>白菜のおかか和え 豚肉とえのき草のしぐれ煮 ご飯 じゃが芋のみそ汁</p>	<p>ご飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉とえのき草のしぐれ煮 白菜のおかか和え 牛乳</p>	<p>ご飯 じゃが芋 豆腐、油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳</p>	<p>長葱 えのき草、人参、玉葱、こんにゃく 白菜、人参</p>	<p>小麦 小麦 小麦 乳</p>
7日(木)	<p>コーンサラダ 大豆ミートの帯広ポロネーゼパンネ ご飯</p>	<p>大豆ミートの帯広ポロネーゼパンネ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>パンネ 大豆ミート、豚肉 牛乳</p>	<p>玉葱、人参 コーン、キャベツ、人参、きゅうり</p>	<p>小麦 小麦 乳</p>
8日(金)	<p>きゅうり昆布 肉みそおでん ご飯 豆腐のすまし汁</p>	<p>ご飯 豆腐のすまし汁 肉みそおでん きゅうり昆布 牛乳</p>	<p>ご飯 豆腐、わかめ ちくわ、豚肉、うずら卵、がんもどき 昆布 牛乳</p>	<p>長葱 ふき、大根、こんにゃく キャベツ、きゅうり</p>	<p>小麦 卵・小麦 小麦 乳</p>
11日(月)	<p>コールスローサラダ メンチカツ ミルクパン 根菜のコンソメスープ</p>	<p>ミルクパン 根菜のコンソメスープ メンチカツ コールスローサラダ 牛乳</p>	<p>ミルクパン ベーコン 豚肉、鶏肉 牛乳</p>	<p>大根、玉葱、ごぼう、人参、長葱 キャベツ、玉葱 キャベツ、人参、きゅうり</p>	<p>卵・乳・小麦 小麦 小麦 乳</p>
12日(火)	<p>厚揚げのすき焼き煮 わかめご飯 沢煮椀 厚揚げのすき焼き煮</p>	<p>わかめご飯 沢煮椀 厚揚げのすき焼き煮 牛乳</p>	<p>ご飯 わかめ 茎わかめ、糸かまぼこ 豚肉、厚揚げ 牛乳</p>	<p>大根、人参、筍、えのき草 玉葱、白菜、こんにゃく、長葱</p>	<p>小麦 小麦 乳</p>
13日(水)	<p>マーボー豆腐 春巻 ご飯 塩ワタンスープ</p>	<p>ご飯 塩ワタンスープ 春巻 マーボー豆腐 牛乳</p>	<p>ご飯 ワタンスープ 春巻の皮、春雨 豚肉、豚肉 豆腐、豚肉 牛乳</p>	<p>メンマ、もやし 玉葱、人参、椎茸 椎茸、人参、筍</p>	<p>小麦 えび・小麦 小麦 乳</p>
14日(木)	<p>あおのり塩ポテト みそ野菜ラーメン ラーメン</p>	<p>みそ野菜ラーメン あおのり塩ポテト 牛乳</p>	<p>ラーメン じゃが芋 牛乳</p>	<p>キャベツ、玉葱、もやし、人参、長葱 青のり</p>	<p>小麦 乳</p>
15日(金)	<p>キャベ男と梅子と豆太の関係 さばのカレー煮 ご飯 さつま汁</p>	<p>ご飯 さつま汁 さばのカレー煮 キャベ男と梅子と豆太の関係 牛乳</p> <p><small>栄小6年1組がネーミングを考えました! 安定のおいしさ「キャベツの梅あえ」ですが、いつもと違う大人っぽい味がしそうです。</small></p>	<p>ご飯 さつま芋 鶏肉、豆腐 さば 牛乳</p>	<p>人参、長葱、こんにゃく キャベツ、枝豆、梅干し</p>	<p>小麦 小麦 乳</p>

18日 (月)		バターパン	バターパン			卵・乳・小麦
		コーンスープ			玉葱、コーン、パセリ	小麦
		ツリーハンバーグ～デミグラスソース～		鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、人参	
19日 (火)		ご飯	ご飯			
		大根のみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、長葱	
		豚肉と白菜のうま煮		豚肉	白菜、玉葱、さやいんげん	小麦
		和風マカロニサラダ	マカロニ		枝豆、人参	小麦
20日 (水)		クリスマスピラフ	ご飯	ウィンナー	人参、コーン、さやいんげん	小麦
		オビリースープ		ベーコン	白菜、玉葱、枝豆、人参	小麦
		じゃが芋のココロサラダ	じゃが芋		きゅうり	小麦
		クリスマス米粉のカップケーキ	米粉	豆乳	いちご	
21日 (木)		とりごぼううどん	うどん	鶏肉	ごぼう、白菜、人参、長葱	小麦
		冬至ぜんざい	かぼちゃもち 白玉もち	小豆		
		うどん				乳
		牛乳		牛乳		
22日 (金)		カレーライス	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦
		フルーツ白玉	白玉もち、ゼリー		桃、パイナップル、ナタデココ	
		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、くるみ、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	854 kcal
		たんぱく質	32.9 g
		脂質	28.9 g

～12月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

- | | | | | | |
|---|---|---|-------------------------------|---|--|
| <野菜>
・玉ねぎ
・人参
・ごぼう
・小豆
・大豆ミート
・枝豆
☆もやし
☆コーン
・じゃがいも
・大根 | 帯広 (泉さん、中村さん)
帯広 (泉さん)
帯広 (和田さん)、一部府県産
帯広
十勝
十勝
帯別 (小笠原さん)
帯広 (斎藤さん) | <豆腐類>
☆豆腐
・油揚げ
<肉類>
☆豚肉
☆鶏肉
・ベーコン | 十勝
十勝
十勝
十勝、道内
道内 | <調味料・その他>
☆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) | 十勝
十勝
十勝
十勝
十勝
道内
帯広
帯広
帯広 |
|---|---|---|-------------------------------|---|--|
- (十勝産・道産以外になることもあります)

☆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。

