

**今月の当別産食材**

こんげつ とうべつさん しょくざい

ごはん(ななつぼし)  
新米になりました!

もやし

ぶたにく

ベーコン

(浅野農場さん)

寒さに負けない体を作りましょう!

かぜは、いろんな病気の中でももっともかかりやすい病気です。かぜは、軽く見られがちですが、から「かぜは万病のもと」と言われるように十分気を付けなければいけません。バランスのよい食事をとり、運動し、たっぷりの睡眠をとることが、かぜにかかりにくい体を作ります。

月	火	水	木	金	
3	4	5	6	7	
<p style="text-align: center;"><b>ご飯・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>四川風スープ</b></p> <p>鶏肉・卵・豆腐・長葱 干椎茸・コチンジャン・ごま油・でん粉</p> <p style="text-align: center;"><b>えびシューマイ</b></p> <p>えび・玉葱・卵白・セラチン・小麦粉・でん粉</p> <p style="text-align: center;"><b>焼き竹輪の味噌サラダ</b></p> <p>竹輪・きゃべつ・もやし・玉葱・人参</p> <p style="text-align: right;">611/25.5</p>	<p style="text-align: center;"><b>ナン・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜スープ</b></p> <p>ベーコン・じゃが芋・白菜・小松菜 人参・米油</p> <p style="text-align: center;"><b>キーマカレー(パン用)</b></p> <p>豚挽肉・玉葱・人参・トマト缶・りんご 生姜・にんにく・小麦粉・はちみつ・米油</p> <p style="text-align: center;"><b>サラダ</b></p> <p>きゃべつ・胡瓜・オリーブ油</p> <p style="text-align: right;">540/22.2</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>味噌汁</b></p> <p>豆腐・大根・玉葱・長葱</p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉のパーベキューソース</b></p> <p>鶏肉・長葱・生姜・にんにく アップルビュレ・レモン汁・米油</p> <p style="text-align: center;"><b>じゃがいものきんぴら</b></p> <p>豚肉・じゃが芋・人参・ごま・ごま油・とうがらし</p> <p style="text-align: center;"><b>コーヒームース</b></p> <p>牛乳・水あめ・脱脂粉乳 セラチン・インスタントコーヒー</p> <p style="text-align: right;">663/29.5</p>	<p style="text-align: center;"><b>カウドルン・牛乳</b></p> <p>うどん・白玉餅・鶏肉・ほうれん草 長葱・つと・干椎茸</p> <p style="text-align: center;"><b>春巻</b></p> <p>鶏肉・人参・きゃべつ・春雨 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p style="text-align: center;"><b>切干大根のサラダ</b></p> <p>切干大根・胡瓜・人参 コーン・ごま油</p> <p style="text-align: right;">578/22.4</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>麻婆豆腐</b></p> <p>豆腐・豚挽肉・玉葱・長葱・干椎茸 生姜・にんにく・甜麺醤(ピーナツなし) 豆板醤・米油・ごま油・でん粉</p> <p style="text-align: center;"><b>野菜炒め</b></p> <p>豚肉・きゃべつ・青ピーマン 人参・米油</p> <p style="text-align: center;"><b>りんご(代替～ゼリー)</b></p> <p style="text-align: right;">655/28.5</p>	
10	11	12	13	14	
<p style="text-align: center;"><b>ハヤシライス(麦ご飯)</b></p> <p>豚肉・玉葱・人参・グリブピース・生姜 にんにく・粉チーズ・スキムミルク・バター フルーツチャツネ(メロン・りんご・グレーズン) トマト缶・アップルビュレ・ハヤシルウ</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>きゃべつサラダ</b></p> <p>きゃべつ・人参・ツナ・和風ドレッシング</p> <p style="text-align: center;"><b>キウイフルーツ(代替～ゼリー)</b></p> <p style="text-align: right;">752/26.8</p>	<p style="text-align: center;"><b>黒糖パン・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトと卵のスープ</b></p> <p>鶏肉・卵・トマト缶・玉葱・長葱 小松菜・オリーブ油・でん粉</p> <p style="text-align: center;"><b>たれ付きミートボール</b></p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし) ごま油・りんご酢</p> <p style="text-align: center;"><b>ポテトサラダ</b></p> <p>じゃが芋・胡瓜・人参</p> <p style="text-align: center;"><b>マヨネーズ(クラス)</b></p> <p style="text-align: right;">646/27.0</p>	<p style="text-align: center;"><b>親子丼</b></p> <p>鶏肉・卵・玉葱・人参・長葱</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>なめこ汁</b></p> <p>なめこ・豆腐・油揚げ・長葱</p> <p style="text-align: center;"><b>おかか和え</b></p> <p>もやし・ほうれん草・コーン・かつお節</p> <p style="text-align: right;">596/27.0</p>	<p style="text-align: center;"><b>和風スパゲティ</b></p> <p>スパゲティ・豚肉・玉葱・人参 きのこミックス(しめじ・舞茸・たもぎ茸) しめじ・米油・でん粉</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>コーンとハムのサラダ</b></p> <p>小松菜・白菜・人参・ハム コーン・サウザンドドレッシング(卵黄入り)</p> <p style="text-align: center;"><b>みかん(代替～ゼリー)</b></p> <p style="text-align: right;">571/25.8</p>	<p style="text-align: center;"><b>ご飯・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ゆとりっち羊団子汁</b></p> <p>いも団子(じゃが芋・でん粉)・大根・人参 ごぼう・鶏ごぼうボール(鶏肉・魚すり身) 卵・ごぼう・人参・玉葱・豚脂・生姜・でん粉</p> <p style="text-align: center;"><b>鮭チーズカツ</b></p> <p>鮭・玉葱・チーズ・パン粉(卵なし) 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p style="text-align: center;"><b>和風サラダ</b></p> <p>きゃべつ・胡瓜・人参 かつお節・和風ドレッシング</p> <p style="text-align: right;">716/22.5</p>	
17	18	19	20	21	
<p style="text-align: center;"><b>野菜カレー(ご飯)・牛乳</b></p> <p>豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト缶 ほうれん草・にんにく・バター・粉チーズ カレールウ(りんご・バナナ・ココナツ) フルーツチャツネ(メロン・りんご・グレーズン)</p> <p style="text-align: center;"><b>きゃべつのごまドレッシングサラダ</b></p> <p>きゃべつ・小松菜・人参・コーン 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り)</p> <p style="text-align: center;"><b>フルーツゼリー和え</b></p> <p>ミックスフルーツ(みかん・パイン・黄桃 白桃)・ゼリー(もも・りんご)</p> <p style="text-align: right;">762/24.8</p>	クリスマスメニュー	<p style="text-align: center;"><b>コッペパン・牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ベジタブルシチュー</b></p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・コーン えだまめ・コーンクリーム・牛乳・バター</p> <p style="text-align: center;"><b>タンダーチキン</b></p> <p>鶏肉・ヨーグルト・生姜・にんにく</p> <p style="text-align: center;"><b>ポパイサラダ</b></p> <p>ほうれん草・きゃべつ・大根 人参・チーズ・和風ドレッシング</p> <p style="text-align: center;"><b>クリスマスケーキ</b></p> <p>乳製品・卵・小麦粉・水あめ・植物油脂</p> <p style="text-align: right;">772/31.2</p>	<p style="text-align: center;"><b>スナナハリ辛肉みそ丼(ご飯)</b></p> <p>豚挽肉・玉葱・えだまめ・コーン 生姜・にんにく・豆板醤・ごま油</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>韓国風スープ</b></p> <p>鶏肉・白菜・人参・春雨 干椎茸・長葱・コチンジャン・ごま油</p> <p style="text-align: center;"><b>りんご(代替～ゼリー)</b></p> <p style="text-align: right;">594/25.9</p>	<p style="text-align: center;"><b>味噌ラーメン</b></p> <p>ラーメン・豚肉・つと・玉葱・もやし・わかめ 長葱・にんにく・味噌ラーメンスープ(卵)</p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひとくちアメリカンドック</b></p> <p>小麦粉・パン粉(卵なし)・でん粉 魚肉すり身・菜種油</p> <p style="text-align: center;"><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>ごぼう・胡瓜・人参・コーン・ごま マヨネーズ・辛子マヨネーズ</p> <p style="text-align: center;"><b>スティックチーズ</b></p> <p>生乳</p> <p style="text-align: right;">694/27.3</p>	冬至メニュー
<p style="text-align: center;"><b>ご飯</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛乳</b></p> <p style="text-align: center;"><b>すまし汁</b></p> <p>豆腐・舞茸・小松菜・長葱 かまぼこ・わかめ</p> <p style="text-align: center;"><b>照り焼きチキン</b></p> <p>鶏肉・生姜</p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのそぼろかけ</b></p> <p>豚挽肉・かぼちゃ・米油・でん粉</p> <p style="text-align: right;">584/29.0</p>					

☆献立のしたの数字は小学校中学年のエネルギー/たんぱく質の量です  
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります  
 ☆お子さんが楽しく食べた給食です 給食費は忘れず必ず納めましょう

◆お知らせ◆  
 卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、  
 材料の欄に記載しています。