







<p>こんげつ とうべつさん しょくざい</p> <h2 style="text-align: center;">今月の当別産食材</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん(ななつぼし) 新米になりました!</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>もやし</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ぶたにく (浅野農場さん)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ベーコン</p> </div> </div>	 <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">寒さに負けない体を作りましょう!</p> <p>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、昔から「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、たっぷり睡眠をとることが、かぜにかかりにくい体を作ります。</p> 
--	--

<p>3</p> <p>ご 飯・牛 乳</p> <p>四川風スープ</p> <p>鶏肉・卵・豆腐・長葱 干椎茸・コチジャン・ごま油・でん粉</p> <p>えびシューマイ</p> <p>えび・玉葱・卵白・セラチン・小麦粉・でん粉</p> <p>焼き竹輪の味噌サラダ</p> <p>竹輪・きゃべつ・もやし・玉葱・人参</p> <p style="text-align: right;">750/31.8</p>	<p>4</p> <p>ナ ン・牛 乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>ベーコン・じゃが芋・白菜・小松菜 人参・米油</p> <p>キーマカレー(パン用)</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>サラダ</p> <p>きゃべつ・胡瓜・オリーブ油</p> <p style="text-align: right;">687/27.4</p>	<p>5</p> <p>ご 飯・牛 乳</p> <p>味噌汁</p> <p>豆腐・大根・玉葱・長葱</p> <p>鶏肉のパーベキューソース</p> <p>鶏肉・長葱・生姜・にんにく アップルビューレ・レモン汁・米油</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>豚肉・じゃが芋・人参・ごま・ごま油・とうがらし</p> <p>コーヒームース</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;">823/39.2</p>	<p>6</p> <p>カうどん・牛 乳</p> <p>うどん・白玉餅・鶏肉・ほうれん草 長葱・つと・干椎茸</p> <p>春巻</p> <p>鶏肉・人参・きゃべつ・春雨 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>切干大根・胡瓜・人参 コーン・ごま油</p> <p style="text-align: right;">795/28.9</p>	<p>7</p> <p>ご 飯・牛 乳</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>豆腐・豚挽肉・玉葱・長葱・干椎茸 生姜・にんにく・甜麺醤(ヒーナツなし) 豆板醤・米油・ごま油・でん粉</p> <p>野菜炒め</p> <p>豚肉・きゃべつ・青ピーマン 人参・米油</p> <p>りんご(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">788/34.9</p>
<p>10</p> <p>ハヤシライス(麦ご飯)</p> <p>豚肉・玉葱・人参・グリーンピース・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・レモン)</p> <p>トマト缶・アップルビューレ・ハヤシルウ</p> <p>牛 乳</p> <p>きゃべつサラダ</p> <p>きゃべつ・人参・ツナ・和風ドレッシング</p> <p>キウフルーツ(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">916/32.1</p>	<p>11</p> <p>黒糖パン・牛 乳</p> <p>トマトと卵のスープ</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>たれ付きミートボール</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(卵なし) ごま油・りんご酢</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃが芋・胡瓜・人参</p> <p>マヨネーズ(ケラス)</p> <p style="text-align: right;">847/34.5</p>	<p>12</p> <p>親子丼</p> <p>鶏肉・卵・玉葱・人参・長葱</p> <p>牛 乳</p> <p>なめこ汁</p> <p>なめこ・豆腐・油揚げ・長葱</p> <p>おかか和え</p> <p>もやし・ほうれん草・コーン・かつお節</p> <p style="text-align: right;">719/32.6</p>	<p>13</p> <p>和風スパゲティ</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)</p> <p>しめじ・米油・でん粉</p> <p>牛 乳</p> <p>コーンとハムのサラダ</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>みかん(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">656/29.7</p>	<p>14</p> <p>ご 飯・牛 乳</p> <p>ゆとりっち芋団子汁</p> <p>いも団子(じゃが芋・でん粉)・大根・人参 ごぼう・鶏ごぼうホール(鶏肉・魚すり身 卵・ごぼう・人参・玉葱・豚脂・生姜・でん粉)</p> <p>鮭チーズカツ</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>和風サラダ</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;">886/27.8</p>
<p>17</p> <p>野菜カレー(ご飯)・牛 乳</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 カレールー(りんご・バナナ・ココナツ) フルーツチャツネ(メロン・りんご・レモン)</p> <p>きゃべつのごまドレッシングサラダ</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>フルーツゼリー和え</p> <p>ミックスフルーツ(みかん・パイナップル・黄桃 白桃)・ゼリー(もも・りんご)</p> <p style="text-align: right;">931/30.0</p>	<p>18 ◀ クリスマスマニュー ▶</p> <p>コッパパン・牛 乳</p> <p>ベジタブルシチュー</p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・コーン えだまめ・コンソメ・牛乳・バター</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>鶏肉・ヨーグルト・生姜・にんにく</p> <p>ホパイサラダ</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>クリスマスケーキ</p> <p>乳製品・卵・小麦粉・水あめ・植物油脂</p> <p style="text-align: right;">997/41.9</p>	<p>19</p> <p>スナヒナリ辛肉みそ丼(ご飯)</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>牛 乳</p> <p>韓国風スープ</p> <p>鶏肉・白菜・人参・春雨 干椎茸・長葱・コチジャン・ごま油</p> <p>りんご(代替～ゼリー)</p> <p style="text-align: right;">728/31.9</p>	<p>20</p> <p>味噌ラーメン</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>牛 乳</p> <p>ひとくちアヲカドック</p> <p>小麦粉・パン粉(卵なし)・でん粉 魚肉すり身・菜種油</p> <p>ごぼうサラダ</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>スティックチーズ</p> <p>生乳</p> <p style="text-align: right;">794/33.7</p>	<p>21 ◀ 冬至メニュー ▶</p> <p>ご 飯 牛 乳</p> <p>すまし汁</p> <p>豆腐・舞茸・小松菜・長葱 かまぼこ・わかめ</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>鶏肉・生姜</p> <p>かぼちゃのそぼろかけ</p> <p>豚挽肉・かぼちゃ・米油・でん粉</p> <p style="text-align: right;">720/38.7</p>

☆献立のしたの数字は中学生のエネルギー/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。