

月	火	水	木	金
<p>今月の当別産食材</p> <p>ごはん (ななつぼし) もやし</p> <p>ぶたにく ベーコン (浅野農場さん)</p>	<p><b>風邪にまけない体づくり</b></p> <p>① 野菜やくだものを食べよう! 野菜やくだものには、風邪を予防する</p> <p>② 体が温まる料理を食べよう! 温かいスープなどの汁物を飲むと体が温まります。また、しょうがや玉ねぎ</p> <p>③ たんぱく質をしっかり食べよう! 風邪に負けない体を作るためにも、体を丈夫にするための材料が必要です。その大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は毎食、手のひらに乗る分の量を食べてみましょう。たんぱく質</p>			<p>1</p> <p>ビビンバ(ご飯)</p> <p>豚挽肉・マム・豆腐・長葱・ほうれん草 もやし・人参・生姜・にんにく・米油 ごま油・ごま・とうがらし</p> <p>牛乳</p> <p>白菜スープ 鶏肉・白菜・人参</p> <p>フルーツ白玉 白玉餅・ミックスフルーツ(みかん・バナナ・黄桃・白桃)</p> <p>781/31.9</p>
<p>4</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌おでん うずら卵・大根・人参・竹輪 こんにゃく・がんも・昆布</p> <p>ショーンポー 豚肉・玉葱・きょうもやし・たけのこ 春雨・椎茸・生姜・小麦粉・でん粉</p> <p>春雨サラダ 春雨・きょうもやし・胡瓜・人参・中華ドレッシング</p> <p>858/32.8</p>	<p>5</p> <p>バターパン・牛乳</p> <p>野菜スープ ミートボール(鶏肉・豚肉・玉葱 生姜・でん粉・菜種油) じゃが芋・きょうもやし・人参・長葱</p> <p>鶏肉のトマトソースかけ 鶏肉・玉葱・トマト缶・にんにく 小麦粉・バター・米油・オリーブ油</p> <p>りんご(代替～セリー)</p> <p>823/34.0</p>	<p>6</p> <p>ソースメンチカツ丼(ご飯)</p> <p>メンチカツ(鶏肉・豚肉・玉葱 パン粉(卵なし)・きょうもやし・菜種油)</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいも汁 鶏肉・さつまいも・人参・ごぼう・大根 長葱・豆腐・こんにゃく</p> <p>ミニトマト</p> <p>834/29.1</p>	<p>7</p> <p>きつねうどん</p> <p>うどん・油揚げ・鶏肉・大根 長葱・つと・干椎茸</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草とツナのサラダ ほうれん草・きょうもやし・ツナ 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り)</p> <p>豆乳パンナコッタ 豆乳クリーム・水あめ・でん粉・いちご果汁</p> <p>601/23.9</p>	<p>8</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>春雨入り麻婆豆腐 豚挽肉・豆腐・春雨・玉葱・人参・長葱・にら 干椎茸・生姜・にんにく・豆板醤・でん粉・ごま油</p> <p>きんぴら肉団子 鶏肉・卵・玉葱・ごぼう・人参 ごま・でん粉・パン粉(卵なし)</p> <p>うめかつおあえ もやし・胡瓜・人参・かつお節・梅</p> <p>チーズフィッシュ アーモンド・かたくりいわし・チーズ・ごま</p> <p>859/39.1</p>
<p>11</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>ベジタブルシチュー じゃが芋・玉葱・人参・コーン グリーンピース・牛乳・バター・小麦粉</p> <p>コーンフレイク揚げ 鶏肉・卵・コーンフレイク・小麦粉・菜種油</p> <p>りんご(代替～セリー)</p> <p>スティックチーズ 生乳</p> <p>888/37.5</p>	<p>13</p> <p>チキンカレー(麦ご飯)</p> <p>鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・ヨーグルト ソテーオニオン・バター・カレールウ(りんご・バナナ・卵 ココナッツ)・フルーツチャツネ(メロン・りんご・グレーズン)</p> <p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ きょうもやし・胡瓜・青ピーマン コールスロードレッシング(レモン・卵黄入り)</p> <p>みかん(代替～セリー)</p> <p>889/32.3</p>	<p>14</p> <p>味噌バターラーメン・牛乳</p> <p>ラーメン・豚肉・つと・玉葱・長葱 もやし・わかめ・コーン・にんにく バター・味噌ラーメンスープ(卵)</p> <p>ピザポテトもち ポテトもち・ピザソース・チーズ</p> <p>かみかみサラダ 大根・玉葱・人参・ごぼう 胡瓜・ごま・マヨネーズ</p> <p>♡チョコプリン♡ チョコ・ココア・牛乳・水あめ・でん粉</p> <p>803/29.8</p>	<p>15</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>小松菜のスープ 豚肉・小松菜・人参・干椎茸</p> <p>白身魚フライ ほき・パン粉(卵なし)・小麦粉 でん粉・菜種油</p> <p>大根サラダ 大根・コーン・胡瓜・米油</p> <p>759/25.4</p>
<p>18</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>石狩汁 鮭・豆腐・白菜・大根・人参 長葱・まいたけ・生姜</p> <p>野菜炒め 豚肉・きょうもやし・青ピーマン・人参・米油</p> <p>はりはり漬け 切干大根・胡瓜・人参 ごま油・ごま</p> <p>696/27.2</p>	<p>19</p> <p>かぼちゃパン・牛乳</p> <p>野菜と魚介のスープ ほたて・ベーコン・きょうもやし 玉葱・人参</p> <p>フライドチキン 鶏肉・にんにく・牛乳 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>じゃが芋のバター煮 じゃが芋・バター</p> <p>816/40.6</p>	<p>20</p> <p>ご飯 牛乳</p> <p>韓国風スープ 鶏肉・春雨・干椎茸 長葱・もやし・ごま油</p> <p>プルコギ 豚肉・白菜・玉葱・人参・にら しめじ・にんにく・コチュジャン・ごま油</p> <p>オレンジ(代替～セリー)</p> <p>660/24.3</p>	<p>21</p> <p>カレーうどん</p> <p>うどん・豚肉・長葱・人参・つと・玉葱 干椎茸・カレールウ・でん粉</p> <p>牛乳</p> <p>焼き竹輪の磯部揚げ 竹輪・青のり・小麦粉・上新粉・菜種油</p> <p>グリーンサラダ きょうもやし・胡瓜・えだ豆 マヨネーズ・すりごま</p> <p>698/27.4</p>	<p>22</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>味噌けんちん汁 豆腐・大根・人参・長葱・ごぼう・こんにゃく 油揚げ・米油・ごま油・でん粉</p> <p>鮭チーズカツ 鮭・玉葱・チーズ・パン粉(卵なし) 小麦粉・でん粉・菜種油</p> <p>おかかあえ 白菜・もやし・コーン・かつお節</p> <p>ひじきふりかけ ひじき・ごま・しそ・かつお節・あじ節</p> <p>856/29.1</p>
<p>25</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>中華スープ 豆腐・白菜・長葱・干椎茸・ごま・豆板醤・ごま油</p> <p>豚キムチ 豚肉・きょうもやし・きょうもやし・大根 りんご・長葱・オキアミ・もやし・人参・にら 生姜・にんにく・コチュジャン・ごま油</p> <p>フルーツヨーグルト ミックスフルーツ(みかん・バナナ 黄桃・白桃)・ヨーグルト</p> <p>675/24.4</p>	<p>26</p> <p>ソフトフランス・牛乳</p> <p>スウェーデン風スープ ベーコン・じゃが芋・人参・かぶ ほうれん草・にんにく・米油</p> <p>キーマカレー(パン用) 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>マカロニサラダ マカロニ・人参・胡瓜 玉葱・ツナ・マヨネーズ</p> <p>678/28.4</p>	<p>27</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>かき玉汁 卵・玉葱・小松菜・白菜・長葱・えのき茸</p> <p>ほきの味噌マヨネーズ焼き ホキ・マヨネーズ</p> <p>にらともやしのごまあえ にら・もやし・ごま油・すりごま</p> <p>野菜ふりかけ ごま・でん粉・のり</p> <p>725/29.6</p>	<p>28</p> <p>ミートソースパゲティ スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参 グリーンピース・トマト缶・粉チーズ・バター 米油・ハヤシルウ(バナナ・りんご)</p> <p>牛乳</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・おから・でん粉・小麦粉 パン粉(卵なし)・菜種油</p> <p>ポパイサラダ ほうれん草・きょうもやし・大根 人参・チーズ・和風ドレッシング</p> <p>914/41.1</p>	<p>風邪や胃腸炎が流行っています。</p> <p>必ず手洗いをしてから給食を食べましょう!</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。