

12月 給食だより



冬の季節になりました。免疫力を高める栄養を摂って寒さに負けない体を作りましょう。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
1 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー	2 豚ミックス丼 みそ汁 清見オレンジ	3 ツイストパン コーンクリームスープ カレーコロッケ 黄桃缶	4 ごはん 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ	5 パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー
8 とりめし 高野豆腐のフライ 磯和え	9 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん	10 揚げパン イタリアンスープ ほうれん草と コーンのサラダ	11 ごはん 豆腐の中華煮 ザンギ ナムル	12 味噌バターコーン ラーメン チーズポテト アイスクリーム
✦ リクエスト給食週間 ✦				
15 わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ 照り焼きソース	16 根菜のスープカレー オニオンチップサラダ	17 コッペパン ミートパスタグラタン コールスローサラダ パイン缶	18 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え	19 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 冬至メニュー
22 ポークウインナーライス フライドチキン コールスローサラダ つぶつぶレモンゼリー	23 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	24 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	25 終業式	26 冬休み

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)
 その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。
 *学校により、献立が異なることがあります。

使用食品の詳細については
 (平岸中学校まで)
 ※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。ご承知おきください。

栄養と休息をしっかりとろう

もうすぐ冬休みが始まります。なるべく規則正しい生活を送り、栄養をしっかりと摂って元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。また、心や体をゆっくり休め、季節の食材を楽しみながらゆっくり過ごせると良いですね。



一日3食しっかり食べよう

(必要な栄養素やエネルギーを摂取できるほか、生活リズムも整います)



ぐっすり寝よう

(寝る直前の電子機器の使用は控え脳を休めましょう)



冬の味覚や行事食を楽しもう

(冬は鍋などの温かい料理や冬野菜を味わったり、年末年始の行事食を楽しむことができます。)

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。

1	月	<豆腐入りカレーピラフ>おおむぎ、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース<釧路産たらフライ>道 釧路産たらフライ<フルーツサワー>みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん
2	火	<豚ミックス丼>豚肉もも、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン<みそ汁>はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ<清見オレンジ>
3	水	<コーンクリームスープ>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、豆乳、スキムミルク<カレーコロッケ>ポテトコロッケ・揚げ油<黄桃缶>黄桃缶二つ割
4	木	<醤油おでん>ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかまぼこ、うすら卵、厚揚げ、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ふき煮物<ひじき春巻き>道 ひじき春巻き、揚げ油<おかかふりかけ>しらす干し、糸かつお、切りのり
5	金	<パスタボンゴレ>ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト缶詰<フレンチポテト>じゃがいも、揚げ油、食塩<スイートグレープゼリー>新 スイートグレープゼリー
8	月	<とりめし>おおむぎ、鶏肉、しょうが、たまねぎ<高野豆腐のフライ>凍り豆腐、カレー粉、食塩、小麦粉、全卵、揚げ油<磯和え>こまつな、もやし、もみのり
9	火	<味噌かつ丼>豚肉、小麦粉、全卵、揚げ油、赤みそ<けんちん汁>鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ<みかん>みかん 生
10	水	<揚げパン>コッペパン、揚げ油、グラニュー糖<イタリアンスープ>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、アルファベットマカロニ<ほうれん草とコーンのサラダ>ハム、ほうれんそう、ホールコーン
11	木	<豆腐の中華煮>豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、たまねぎ、たけのこ、たもぎたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく<ザンギ>鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、片栗粉、揚げ油<ナムル>ハム、こまつな、もやし、にんじん
12	金	<味噌バターコーンラーメン>豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、メンマ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ<チーズポテト>じゃがいも、バター、チーズ<アイスクリーム>アイスクリーム
15	月	<わかめごはん>おおむぎ、たきこみわかめ、白ごま<さつま汁>豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが<焼きハンバーグ>ハンバーグ 60g<照り焼きソース>しょうゆ、きび砂糖、片栗粉
16	火	<根菜のスープカレー>豚肉、にんにく、じゃがいも、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリ<オニオンチップサラダ>ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、揚げ油
17	水	<ミートパスタグラタン>マカロニ、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、粉チーズ<コールスローサラダ>キャベツ、にんじん、ホールコーン<パイン缶詰>パイン缶詰スライス
18	木	<和風そぼろごはん>鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、しょうが、ごぼう、にんじん<みそ汁>大根、油揚げ、白みそ、赤みそ<からし和え>ハム、ほうれんそう、はくさい、からし
19	金	<肉うどん>豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ<かぼちゃのいとこ煮>かぼちゃ、あずき、白玉もち<みかん>みかん
22	月	<ポークウインナーライス>おおむぎ、バター、トマト缶詰、ポークウインナー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース<フライドチキン>鶏肉、にんにく、牛乳、片栗粉、揚げ油<つぶつぶレモンゼリー>
23	火	<豆腐のトロトロ煮>豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、<揚げえびシュウマイ>えびシュウマイ、揚げ油<ごま和え>ほうれんそう、もやし、白すりごま
24	水	<キャロットポタージュ>ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、チーズ、スキムミルク<もやしのごまサラダ>こまつな、もやし、にんじん、白ごま

★平岸中リクエスト給食 投票結果★

白ご飯部門	味噌飯部門	パン部門	麺部門
👑1位 味噌かつ丼	👑1位 とりめし	👑1位 揚げパン	👑1位 味噌バターコーンラーメン
2位 スープカレー	2位 ビビンバ	2位 メンチカツバーガー	2位 塩ラーメン
3位 ビビンバ	3位 焼豚チャーハン	3位 黒コッペパン	3位 きつねうどん

野菜部門	おかず部門	デザート部門
👑1位 ほうれん草とコーンのサラダ	👑1位 ザンギ	👑1位 アイスクリーム
2位 磯和え	2位 豚肉のバーベキューソース焼き	2位 フルーツ白玉
3位 切り干し大根の煮付け	3位 かぼちゃコロッケ	3位 いちごのデザート

各部門一位のメニューが今月のリクエスト給食週間に登場します！お楽しみに♪