

札幌市立清田緑小学校

12月号



かぼちゃのいとこ煮《12月8日（月）の献立より》 *冬至12月22日（月）

1. あずきに5倍の水(分量外)を加えて煮る。
2. 沸騰したら、湯を捨てて、分量の水で、あずきを煮る。
途中差し水をしながら、あずきが水面から出ないように柔らかくなるまで煮る。
3. 半量のきび砂糖を加えて少し煮た後、かぼちゃを加えて煮る。
4. かぼちゃが8割くらい柔らかくなったなら、残りのきび砂糖と塩を加えて、白玉もちも加えて煮て出来上がり。

***焦がさないように注意しましょう！**



1位 とりめし
2位 コーンピラフ
3位 ほうれん草ピラフ

1位 みそラーメン(札幌)
2位 醤油ラーメン(旭川)
3位 塩ラーメン(函館)

1位 カレーライス
2位 スープカレー
3位 ひきにくのカレー

12月の予定献立(清田緑)



- * 予定献立は諸事情によって変わることがあります。* 牛乳(200ml)は毎日つきます。
- * ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- * あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
- * 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- * ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
1 たぬきうどん(えび入り) バターポテト バナナ	2 しらすごはん みそ汁 メンチカツ	3 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	4 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン グレープゼリー	5 スタミナ丼 からし和え パイン缶
ソフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 鶏卵 菜種油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸 醤油 一味/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク	胚芽米 大麦 しらす干し 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/メンチカツ(豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆) 菜種油	豚肉 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 いんげん 干し椎茸 生姜 菜種油 醤油/さんま 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 菜種油/あさり 生姜 醤油 のり ひじき 水あめ	ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン パセリ マカロニ 醤油/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 菜種油/ぶどうジュース 粉寒天	白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし にら 醤油 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく 豆板 片栗粉 ごま油 ごま/ハム ほうれん草 白菜 醤油 辛子
8 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 バナナ	9 ビビンバ ひじき春巻 りんご	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	11 コッペパン チキンクリームシチュー さわらのオートミールフライ パイン缶	12 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ
ソフトめん 豚肉 醤油 揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 酢 一味/かぼちゃ あずき 白玉もち	胚芽米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 豆板 人参 ほうれん草 もやし ごま 一味/ひじき 春巻(小麦粉 筍 豚肉 ひじき ごま油 醤油) 菜種油	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 片栗粉/えびシュウマイ(玉ねぎ すり身 えび 豚脂 パン粉) 菜種油/ほうれん草 もやし 人参 醤油 一味 ごま油 ごま	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/さわら 小麦粉 鶏卵 オートミール パン粉 菜種油	白飯 豚肉 にんにく オリーブ油 じゃが芋 菜種油 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト水煮 醤油/ハム コーン キャベツ 醤油 ごま油 辛子
15 みそラーメン きなこポテト 紅まどんな(みかん)	16 とりめし ほっけフライ おひたし	17 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	18 角食 ポテトスープ コーンフライ ミニトマト みかんジャム	19 ごはん いもだんご汁 さばのソース揚げ ごま和え
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま ごま油 みそ 醤油 豆板 醤油 もやし ほうれん草 メンマ 茎わかめ 長ねぎ/じゃが芋 菜種油 きな粉	胚芽米 大麦 醤油 鶏ガラスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油/小松菜 もやし 糸かつお 醤油	白飯 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレー 小麦粉 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ/ベーコン 小松菜 もやし 醤油 菜種油 ごま	ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 醤油/コーンフライ(とうもろこし パン粉 牛乳 小麦粉) 菜種油	鶏肉 じゃが芋 片栗粉 人参 大根 ごぼう 菜種油 長ねぎ 醤油/さば 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 ウスターソース みそ ごま/小松菜 もやし 醤油 ごま
22 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	23 シーフードピラフ 豆腐ナゲット ケチャップソース いちごのデザート	24 ごはん 肉片湯(ローペンタン) かわいい唐揚げ(子持ちの場合があります) バーベキューソース みかん	25 コッペパン クリームシチュー カレー味 あさりのサラダ 黄桃缶	
ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 菜種油 醤油 ごま	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いちご 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 菜種油/焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 菜種油 鶏卵 片栗粉/ケチャップ ウスターソース 辛子/いちごのデザート(いちご果汁)	豚肉 生姜 醤油 片栗粉 人参 白菜 干し椎茸 筍 長ねぎ 醤油 ごま油/かわいい唐揚げ(かわいい 片栗粉) 菜種油/玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース 片栗粉	豚肉 カレー粉 セロリ 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレー ウ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり 生姜 醤油 きゅうり キャベツ 人参 菜種油 辛子 ごま油 ごま	給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士会のホームページに掲載しています。 https://www.s-eiyou.com/index.html