

令和5年



12月 学校給食予定献立表(東部)



★活動についてはHPをご確認ください★

月		火		水		木		金											
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名										
<p>今年の冬至は12月22日です</p> <h2>冬至クイズ</h2> <p>正しいのはどっち?</p> <p>毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p>																			
<p>Q1 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?</p> <p>A 太陽が出ている時間</p> <p>B 月が出ている時間</p>		<p>Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?</p> <p>A 西瓜</p> <p>B 南瓜</p>		<p>Q3 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?</p> <p>A うどん</p> <p>B うどん</p>		<p>Q4 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?</p> <p>A 牛乳</p> <p>B ゆず</p>		<p>1 ごはん</p> <p>高野豆腐とキャベツのみそ汁</p> <p>たれつき肉団子 (小学1個、中学2個)</p> <p>大豆の磯煮</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 534kcal 20.2g 14.8g 1.9g 中 590kcal 24.1g 15.7g 2.2g 高 641kcal 24.3g 16.8g 2.4g 中学 792kcal 29.7g 20.4g 3.2g</p> <p>細切り高野豆腐(大豆)・キャベツ・人参・鰹だしパック・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス)・でん粉・砂糖・米油・酵母(小麦)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・しょう油・発酵調味料・醸造酢・しょうが汁・トマトケチャップ・酵母(小麦)・りんご・大豆・ごま・小麦・菜種油</p> <p>水煮大豆・芽ひじき・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・菜種油・和風だし・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料理酒</p>									
<p>4 麦ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ピビンバ</p> <p>アセロラゼリー</p>		<p>5 コッペパン</p> <p>つぶつぶコーンスープ</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>リヨネーズポテト</p>		<p>6 ごはん</p> <p>ポトフ</p> <p>ドライカレー</p> <p>すりおろしりんごゼリー</p>		<p>7 ラーメン</p> <p>担々麺</p> <p>揚げパオパオ (小学1個、中学2個)</p> <p>中華料理のパオ(生地)が由来の料理です!</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 572kcal 21.4g 15.2g 1.5g 中 647kcal 24.6g 17.0g 1.9g 高 720kcal 27.7g 18.8g 2.2g 中学 811kcal 30.2g 19.8g 2.3g</p> <p>じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンソテー(鶏肉・大豆・小麦)</p> <p>豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・カレーフレーク(小麦)・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース・赤ワイン・減塩醤油(大豆・小麦)・にんにく・チャツネ(りんご)・砂糖</p> <p>りんご・りんご果汁・砂糖</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 576kcal 25.1g 19.0g 2.9g 中 661kcal 28.5g 20.6g 3.1g 高 689kcal 29.8g 22.0g 3.4g 中学 772kcal 33.2g 25.0g 3.7g</p> <p>豚肉・青梗菜・人参・調整豆腐(大豆・砂糖・米油・塩・乳酸カルシウム)・おろし生姜・玉葱・長葱・もやし・味噌(大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・ごま油(ごま)・にんにく・こしょう・豆板糖・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・白ねりごま</p> <p>キャベツ・長ねぎ・しょうが・小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たんぱく・豚肉・豚バラ・豚脂・塩こうじ・酵母(小麦)・コンスターチ・しょう油・発酵調味料・食塩・菜種油</p>		<p>8 ごはん</p> <p>ためぎ汁</p> <p>苦小牧産ますのみそ焼き</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 528kcal 22.2g 12.7g 1.8g 中 584kcal 24.1g 13.2g 2.0g 高 639kcal 25.9g 13.7g 2.4g 中学 724kcal 29.7g 14.2g 2.5g</p> <p>ミニ絹揚げ(豆腐)・でん粉・砂糖・植物油(大豆)・つきこんにやく・じゃが芋・大根・人参・ごぼう・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス)・でん粉・砂糖・米油・酵母(小麦)・鰹だしパック</p> <p>サクランボ(さけ)・粒みそ・大豆・砂糖・大豆油・香辛料</p> <p>ブロッコリー・人参・醤油(大豆・小麦)・砂糖・白すりごま</p>					
<p>11 ごはん</p> <p>鶏肉入り中華スープ</p> <p>肉しゅうまい(2個)</p> <p>バランスアップサラダ</p>		<p>12 スライスパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>チキンナゲット(2個)</p> <p>コールスロー</p> <p>ブルーベリージャム</p>		<p>13 ごはん</p> <p>わかめと豆腐のみそ汁</p> <p>苦小牧産ほっけ和風フライ</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>小松菜のおかかあえ</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 516kcal 18.9g 13.3g 1.8g 中 622kcal 24.1g 14.6g 1.9g 高 689kcal 27.3g 16.1g 2.3g 中学 808kcal 30.4g 17.2g 2.5g</p> <p>ワンタン(小麦)・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)</p> <p>カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生姜・人参・ほうれん草・もやし・そば(小麦)・小麦・さば・醤油(大豆・小麦)・おろし・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(りんご・いご・大豆)・オースターソース(さけ)・ほたて</p> <p>砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 522kcal 26.0g 20.3g 2.4g 中 608kcal 28.5g 22.1g 2.9g 高 726kcal 32.5g 24.6g 3.3g 中学 788kcal 34.8g 26.0g 3.6g</p> <p>玉葱・ベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・クリームコーン(小麦)・ホールコーン・ルウポタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンクリーム(小麦・乳・牛肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳)・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・こしょう</p> <p>鶏肉・しょう油・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆・小麦</p> <p>じゃが芋・玉葱・パセリ・こしょう・塩・菜種油・ベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 572kcal 21.4g 15.2g 1.5g 中 647kcal 24.6g 17.0g 1.9g 高 720kcal 27.7g 18.8g 2.2g 中学 811kcal 30.2g 19.8g 2.3g</p> <p>じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンソテー(鶏肉・大豆・小麦)</p> <p>豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・カレーフレーク(小麦)・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース・赤ワイン・減塩醤油(大豆・小麦)・にんにく・チャツネ(りんご)・砂糖</p> <p>りんご・りんご果汁・砂糖</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 593kcal 23.1g 21.2g 1.8g 中 681kcal 26.2g 23.2g 2.0g 高 734kcal 27.6g 24.9g 2.4g 中学 820kcal 31.5g 28.9g 2.6g</p> <p>豚肉・青梗菜・人参・調整豆腐(大豆・砂糖・米油・塩・乳酸カルシウム)・おろし生姜・玉葱・長葱・もやし・味噌(大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・ごま油(ごま)・にんにく・こしょう・豆板糖・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・白ねりごま</p> <p>キャベツ・長ねぎ・しょうが・小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たんぱく・豚肉・豚バラ・豚脂・塩こうじ・酵母(小麦)・コンスターチ・しょう油・発酵調味料・食塩・菜種油</p>		<p>15 麦ごはん</p> <p>ポークハヤシライス</p> <p>ナタデココ入りフルーツポンチ</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 571kcal 18.4g 16.0g 2.1g 中 651kcal 20.7g 18.0g 2.4g 高 734kcal 23.1g 20.1g 2.9g 中学 860kcal 29.5g 21.5g 3.1g</p> <p>豚肉・玉葱・人参・菜種油・グリブピース・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシライス(小麦)・アップルソース(りんご)・赤ワイン・トマトソース(大豆)</p> <p>ナタデココ(ナタデココ(ココナッツ)・砂糖)・りんご・りんご果汁・黄桃(タイ産)・もも・パインヒット</p>			
<p>18 ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>とりからあげ(2個)</p> <p>マーボー春雨</p>		<p>19 黒糖パン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>星型ハンバーグ</p> <p>コーンと枝豆のソテー</p> <p>マイティソース</p> <p>おたのしみ</p>		<p>20 ごはん</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>冬至にちなんだメニューです!</p> <p>さばみそ煮</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>人参シシリ</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 598kcal 20.3g 20.4g 2.1g 中 647kcal 21.9g 21.1g 2.3g 高 693kcal 23.4g 21.5g 2.4g 中学 776kcal 25.0g 21.9g 2.9g</p> <p>冷凍豆腐(豆腐)・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・わかめ・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・白炒りごま</p> <p>鶏肉・小麦粉・でん粉・しょう油・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・パーム油・菜種油</p> <p>豚肉・長葱・人参・きざみ椎茸・たけのこ・でん粉・春雨(緑豆)・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板糖・テンメンジャン(大豆・ごま)・ごま油(ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 554kcal 23.6g 21.6g 2.3g 中 619kcal 26.3g 23.3g 2.9g 高 726kcal 30.4g 25.5g 3.2g 中学 822kcal 35.3g 28.9g 3.8g</p> <p>ベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・フィヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・チキンソテー(鶏肉・大豆)・小麦</p> <p>鶏肉・たまねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・ソテーオニオン・トマトケチャップ・植物油・乾燥マッシュポテト・にんにくペースト・しょうがペースト・大豆・でん粉・塩・酵母(小麦)・香辛料</p> <p>ホールコーン・枝豆(大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・菜種油・塩・こしょう</p> <p>トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セリ・砂糖・酢・食塩・香辛料</p> <p>サンタさんのいちごケーキ(乳製品・砂糖・小麦粉)・いちごピューレ・水あめ・乾燥全卵・いちご果汁・粉砂糖・こんにやく加工品・粉末油</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 610kcal 25.3g 18.8g 2.0g 中 670kcal 27.3g 19.8g 2.3g 高 827kcal 29.3g 20.6g 2.5g 中学 910kcal 31.2g 21.2g 2.7g</p> <p>かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩)・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・鶏肉・そば(小麦)・大豆・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料・大豆</p> <p>人参・ツナ油漬フレーク(大豆)・こしょう・塩・そば(小麦)・さば・菜種油</p>		<p>21 うどん</p> <p>肉うどん</p> <p>いももち</p> <p>ちゅうがく [中学のみ]</p> <p>お米の豆乳プリンタルト</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 551kcal 20.5g 18.5g 2.8g 中 615kcal 23.9g 19.7g 3.5g 高 640kcal 25.9g 20.7g 3.8g 中学 763kcal 27.2g 26.9g 3.8g</p> <p>豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・干椎茸・そば(小麦)・さば)・醤油(大豆)・小麦・みりん・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス)・でん粉・砂糖・米油・酵母(小麦)・鰹だしパック</p> <p>じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩・菜種油</p> <p>豆乳・砂糖・米粉・ショートニング・加工油脂・コーンフラワー・でん粉・植物油・調整大豆乳粉末・発酵調味料・貝カルシウム・大豆</p>		<p>22 ごはん</p> <p>とりだんご</p> <p>鶏団子のみそ汁</p> <p>かれのい竜田揚げ</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p> <p>白菜ののり和え</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー たばくしつ しぼう えんぷん 低 562kcal 23.2g 16.8g 1.6g 中 620kcal 25.2g 17.8g 1.8g 高 671kcal 27.0g 18.7g 2.1g 中学 757kcal 28.8g 19.4g 2.3g</p> <p>鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉)・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょう油・食塩・みりん・香辛料(小麦)・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス)・でん粉・砂糖・米油・酵母(小麦)・鰹だしパック</p> <p>かれのい・しょう油・発酵調味料・しょうが・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油</p> <p>白菜・人参・刻みのみり・醤油(大豆・小麦)・だししょうゆ(小麦・大豆)・さば)</p>	
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変更となる場合があります。</p> <p>○学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。</p> <p>○魚には骨がついている場合もあります。刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。</p> <p>○今月使用しているほっけますしめじ・もやしは苦小牧産です。じゃが芋・ごはん(さくら米)は厚真産です。</p> <p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>																			
<p>たぬき汁ってなあに?</p> <p>たぬき汁は奈良県の郷土料理で、昔はたぬきの肉を入れたみそ汁のことでした。しかし、肉類を食べるのを禁じられていたお寺によって、たぬきの肉の代わりに、歯ごたえの似ているこんにやくを入れたみそ汁に変化し、これが精進料理として広まりました。給食のたぬき汁にもこんにやくが入っています。肉の代わりにこんにやくを使うので、だますということからたぬき汁と呼ばれるようになったという説もあります。</p>																			
<p>手洗いを見直そう!</p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていますか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。</p>																			
<p>冬至クイズ</p> <p>Q1...A この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた。</p> <p>Q2...B 別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ。</p> <p>Q3...B 「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる習慣がある。</p> <p>Q4...B ゆずの香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある。</p>																			
<p>夜間窓口を開設しております</p> <p>12月は15日・25日です 17:00~20:00まで</p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p>口座振替の利用をお願いします</p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。</p> <p>第1学校給食共同調理場 苦小牧市柳町1丁目3-5 電話 (0144) 57-5881</p> <p>第2学校給食共同調理場 苦小牧市本原町3丁目9-10 電話 (0144) 67-1815</p>																			