

# 12月 こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
1金	和風ツナピラフ	○	ししゃものチーズ春巻き イタリアンスープ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ベーコン たまご	こめ おぎ バター オリーブ油 こおぎこ はるまきのかわ 油 じゃがいも ばんこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン コーン こまつな	601 26.8	<b>《音楽会》</b> 校内中、すてきな歌声や楽器を練習する姿を見ることができました。そこで給食室からは音楽会応援献立を作ります。楽しみにしてくださいね♪ ~音楽会献立~ 主食 <b>ドリア</b> 副菜 <b>レンササラダ</b> 汁物 <b>ミネストローネ</b> 
4月	おろし大根スパゲティ	○	さつまいものサラダ ミックスフルーツ	ツナ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ油 さとう さつまいも	にんにく だいこん こまつな えのきだけ きゃべつ きゅうり にんじん コーン みかん缶 もも缶 バイン缶	583 22.5	
5火	焼カレーパン	○	スコッチブロス くだもの(みかん)	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこめ	ショートニングパン 油 こおぎこ バター ばんこ オリーブ油 じゃがいも むぎ	せろり にんにく たまねぎ トマト にんじん きゃべつ だいこん しめじ こまつな みかん	602 25.7	
6水	ごはん	○	ほっけのバターしょうゆ焼き 里芋のそぼろ煮 さつまい	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく ぶたにく とうふ	こめ バター さとう さといも こんにやく てんぷん ごま油 さつまいも	にんじん さやいんげん だいこん こまつな	613 26.9	
7木	あんかけごはん	○	こんにやくのおかか煮 くだもの(りんご)	ぶたにく イカ ぎゅうにゅう さつま揚げ だいず かつおぶし	こめ むぎ油 こんにやく さとう ぐず ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい こまつな さやいんげん りんご	551 22.6	
8金	①リア♪ *音楽会献立	○	②モンサラダ♪ ③ネストローネ♪	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ バター 油 こおぎこ ばんこ さとう じゃがいも マカロニ	せろり たまねぎ しめじ パセリ きゅうり きゃべつ にんじん レモントマト	622 20.7	
9土	和風ドライカレーライス *音楽会献立	○	ツナサラダ きなことはちみつのクッキー♪	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう ツナ きなこ	こめ おぎ バター 油 こおぎこ さつまいも さとう ごま油 てんぷん はちみつ	にんにく しょうが せろり たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン きゃべつ きゅうり コーン	730 23.3	
12火	石狩ごはん 北海道郷土料理	○	ごまあえ いもだんご汁	さけ のり ぎゅうにゅう とりにく 油あげ	こめ ごま さとう ごま油 こんにやく じゃがいも てんぷん	さやいんげん こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん えのきだけ だいこん	553 22.2	
13水	豆乳タンタン麺	○	ガーリックじゃがバター くだもの(りんご)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ラーメン油 さとう ごま ごま油 バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし チンゲンサイ パセリ りんご	563 23.9	
14木	わかめとしらすぼしのごはん	○	ツナがんと どさんこ汁	ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう とうふ ひじき ツナ ぶたにく	こめ やまといも じゃがいも バター ごま	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが コーン	607 25.7	
15金	くろざとうパン	○	スパニッシュオムレツ シーフード ピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうにゅう とりにく たら いんげんまめ	くろざとうパン オリーブ油 さとう じゃがいも 油 バター こおぎこ	たまねぎ にんじん せろり しめじ こまつな	577 29.2	
18月	大豆入りおこわ	○	わかさぎのいそべ揚げ かきたま汁 くだもの(はやか)	とりにく 油あげ だいず ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり とうふ たまご	こめ もちごめ ごま油 さとう こおぎこ てんぷん	ごぼう ほしいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな はやか	564 23.3	
19火	ほうとう風うどん *冬至献立 食育の日	○	ゆずドレジャコサラダ 草団子	油あげ ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ きなこ	さといも うどん ごま油 油 しらたまこ しょうゆ しんこ こおぎこ さとう	ほしいたけ しめじ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな きゃべつ きゅうり ゆず よもぎ	599 25.5	
20水	ごまごはん	○	豆腐とえびのチリソース 海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ とうふ かんてん わかめ	こめ おぎ ごま油 さとう てんぷん ぐず ごま油	にんにく しょうが ネギ たまねぎ ほしいたけ にんじん ピーマン もやし きゅうり	595 28.8	
21木	カラフルピラフ	○	フライドチキンorとりの香味あげ お星さまのスープ ココア豆乳ゼリー セレクト給食	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ かんてん とうにゅう なまクリーム	こめ おぎ バター オリーブ油 こおぎこ てんぷん 油 さとう チョコレート	たまねぎ ごぼう マッシュルーム にんじん ピーマン コーン にんにく しょうが レモン しめじ こまつな	636 21.5	
22金	フレンチトースト	○	冬野菜のポトフ 花野菜サラダ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー いんげんまめ かまぼこ	しよくパン バター さとう じゃがいも 油	オレンジジュース せろり たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな きゃべつ ブロッコリー カリフラワー	568 26.9	
25月	給食なし							

**《音楽会》**  
 校内中、すてきな歌声や楽器を練習する姿を見ることができました。そこで給食室からは音楽会応援献立を作ります。楽しみにしてくださいね♪  
 ~音楽会献立~  
 主食 **ドリア**  
 副菜 **レンササラダ**  
 汁物 **ミネストローネ**

**《手作りがんもどき》**  
 江戸時代から伝わる、がんもどき漢字では「雁擬ぎ」と書きます。“雁”とは水鳥(鴨)のことで、この鴨肉の食感に似ているからと言われています。精進料理の一種で、肉を全く使わず、豆腐と野菜を混ぜて揚げて作ります。  
 手作りの、がんもどきの味は格別で、毎年出していますが、手をかけて作った料理の残りが少ない調理員さんは嬉しい気持ちでいっぱいになるそうです。今年も楽しみます。

**《冬至》**  
 22日(金)は冬至です。そこで少し早いですが19日(火)にかぼちゃ、ゆずを使った冬至献立にしました。  
 冬至とは一年中で昼が一番短く夜が長い日のことをいいます。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは昔から厄除け、病気になる食料、またカロテンが豊富で冬に不足しがちなビタミンを補うのによい食材だからです。しっかり食べて風邪予防をしていきましょう。

《草団子》  
 6年生がおすすめる、外手小の「草団子」が登場です。冬至の日のうどんに合わせました。1年生ははじめてです。感想を聞かせてください。

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願ひいたします。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

## ~お知らせ~

- ・12月9日(土)音楽会保護者鑑賞日は給食があります。
- ・10月分からの給食費は区の通知により徴収免除となりましたが、9月分までの給食費で未納があるご家庭は引き続きご入金ください。9月分までは免除になりません。
- ・12月の給食終了後、給食当番は白衣・白帽を持ち帰ります。来年は1月10日(水)から給食が始まりますので洗濯して忘れずに持参してください。

11月6日(月)からグループになって給食を食べることができるようになりました。各クラスでは「食事中のマナー」についてや「いただきます」後はしっかりと食べる「もぐもぐタイム」10分とすることを話し、和やかに楽しくスタートしています。裏面の給食日より、給食時間の写真を紹介していきます。ぜひご覧ください。