

12月のこんだて

今月の給食目標 「冬の食生活について知ろう」

月	火	水	木	金
1 開校記念日	2 ・ごはん ・チャップスイ (小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉) ・鉄腕餃子(1人2個) (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・りんご (りんご)	3 ・米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・スペゲティナポリタン (乳・小麦・大豆・豚肉・りんご) ・オムレツ (卵・小麦・大豆) ・枝豆 (大豆)	4 ・ごはん ・米粉のカレーライス (乳・小麦・大豆・豚肉・バナナ・豚肉・りんご) ・福神漬 (小麦・大豆) ・黄桃ミックス(もも) (レトルトバイン・レトルトみかん・レトルト黄桃)	5 ・揚げパン (乳・小麦・大豆・豚肉・アーモンド) ・ポテトとベーコンのスープ (乳・大豆・鶏肉・豚肉) ・ピック肉団子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま)
	601kcal	587kcal	638kcal	587kcal
8 ・ごはん ・中華煮 (小麦・大豆・えび・いか・天貝・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・白菜の甘酢あえ (白菜・甘酢)	9 ・ごはん ・すいとん汁 (小麦・大豆・鶏肉) ・きんぴらごぼう (卵・小麦・大豆・ごま)	10 ・米粉あずきパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・海の幸のピリ辛スープ (小麦・大豆・卵・豚肉・ゼラチン・ごま) ・ミックスポテト (卵・大豆・豚肉) ・オレンジ (オレンジ)	11 ・ごはん ・豆腐の親子卵とじ (卵・小麦・大豆・豚肉) ・さばみぞれ煮 (小麦・さば・大豆)	12 ・小ごはん ・特製!赤味噌生姜ラーメン (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・ハムカツ (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・バナナ(バナナ) ・アーモンド(アーモンド)
旭川産有機米を味わう日 594kcal	603kcal	588kcal	698kcal	671kcal
15 ・ごはん ・エビカレー (小麦・ごぼう・えび・なす・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・豚肉・りんご) ・福神漬 (小麦・大豆) ・フルーツみつ豆(もも) (レトルト黄桃・レトルトバイン・レトルトみかん あえんどう・かん・かんてんかん・ももんどう 冬天缶・三温糖)	16 ・ごはん ・豆腐とベーコンの中華煮 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・キヤベツのバター醤油炒め (乳・小麦・大豆) ・オレンジ (オレンジ)	17 ・米粉セルフパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ホタテのミルクスープ (小麦・なす・ぎゅうにんにく・大豆・豚肉) ・セルフパンはさむ!スラッピージョー (乳・大豆・豚肉) ・ブロッコリーードレッシングあえ	18 ・ごはん ・みそ味の肉じゃが (小麦・大豆・豚肉) ・中華和え (小麦・大豆・ごま)	19 ・小ごはん ・しっぽくうどん (小麦・大豆・鶏肉) ・ホッケフライ (小麦・大豆) ・バナナ(バナナ)
669kcal	605kcal	616kcal	596kcal	602kcal
22 ・わかめごはん ・沢煮椀 (小麦・大豆・豚肉) ・かぼちゃの天ぷら (小麦・大豆) ・冬みかん 冬至献立 659kcal	23 ・ごはん ・煮合わせ (小麦・大豆) ・にしん生姜煮 (小麦・大豆)	24 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ラッキースターを採せんポークシチュー (乳・小麦・大豆・豚肉) ・フライドチキン (小麦・大豆・豚肉) ・ミニトマト(1人2個) ・自分で選んだクリスマスケーキ ①いちごモンブラン ②ホワイトロール クリスマス献立 731kcal	25 終業式	☆今月の平均栄養価(中学年) ◇エネルギー: 628kcal ◇たんぱく質: 26g ◇脂質: 19.9g ◇塩分: 2.3g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。 ※セレクト給食で「いちごモンブラン」を選んだ場合を記載しています。

* すべての日に、牛乳(200ml)がつきます。

* 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。

* ()の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。

ケーキのアレルゲン

- ①いちごのモンブラン(いちご)
②ホワイトロール(卵・乳・小麦・大豆)

12月の献立紹介

8日 旭川産有機米を味わう日

有機農業は、化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法で、土壤環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。有機農業は、今世界中で取組が進んでいるSDGs(持続可能な開発目標)へ貢献できます。

この日は、旭川産有機米「ななつぼし」を味わいます。

24日 みんなで楽しむ!わくわくクリスマス献立

この日は2学期を頑張ったみなさんに贈る特別なクリスマス献立です。

①ポークシチューには、星型のにんじん「ラッキースターにんじん」が隠されています。見つけられるかな?

②今回はセレクト給食との運動企画!自分でらかじめ選んだクリスマスケーキを味わいます。いちごのクリームがたっぷり「いちごモンブラン」と、雪のようなきれいな「ホワイトロール」の2種類、どちらを選んだか覚えていますか?

給食室から「おいしいクリスマス」を届けられるように頑張ります!