

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	・ごはん ・チャップスイ <small>(小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉)</small> ・鉄腕餃子(1人2個) <small>(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)</small> ・りんご <small>(りんご)</small>	・米粉小コッペパン <small>(乳・小麦・大豆・豚肉)</small> ・スパゲティナポリタン <small>(小麦・大豆・豚肉・りんご)</small> ・オムレツ <small>(卵・大豆)</small> ・枝豆 <small>(大豆)</small>	・ごはん ・米粉のカレーライス <small>(乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご)</small> ・ふくしんづけ <small>(小麦・大豆)</small> ・福神漬 <small>(小豆・大豆)</small> ・黄桃ミックス(もも) <small>(レトルトパイン・レトルトみかん・レトルト黄桃)</small>	・揚げパン <small>(乳・小麦・大豆・豚肉・アーモンド)</small> ・ポテトとベーコンのスープ <small>(乳・大豆・鶏肉・豚肉)</small> ・ビック肉団子 <small>(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま)</small>
	601kcal	587kcal	638kcal	587kcal
8 ・ごはん ・中華煮 <small>(小麦・大豆・えび・いか・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)</small> ・はくさい あまぎ ・白菜の甘酢あえ <small>(白菜・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)</small> あさひかわさんゆうきまい あじ 旭川産有機米を味わう日	・ごはん ・すいとん汁 <small>(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small> ・きんぴらごぼう <small>(卵・小麦・大豆・ごま)</small>	・米粉あずきパン <small>(乳・小麦・大豆・豚肉)</small> ・海の幸のピリ辛スープ <small>(小麦・大豆・えび・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)</small> ・ミックスポテト <small>(乳・大豆・豚肉)</small> ・オレンジ <small>(オレンジ)</small>	・ごはん ・豆腐の親子卵とじ <small>(卵・小麦・大豆・鶏肉)</small> ・さばみぞれ煮 <small>(小麦・さば・大豆)</small>	・小ごはん ・特製!赤味噌生薑ラーメン <small>(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)</small> ・ハムカツ <small>(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small> ・バナナ(バナナ) ・アーモンド(アーモンド)
594kcal	603kcal	588kcal	698kcal	671kcal
15 ・ごはん ・エビカレー <small>(乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご)</small> ・ふくしんづけ ・福神漬 <small>(小麦・大豆)</small> ・フルーツみつ豆(もも) <small>(レトルト黄桃・レトルトパイン・レトルトみかん)</small> あか 赤えんどう豆・寒天・三温糖	・ごはん ・豆腐とベーコンの中華煮 <small>(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)</small> ・キャベツのバター醤油炒め <small>(乳・小麦・大豆)</small> ・オレンジ <small>(オレンジ)</small>	・米粉セルフパン <small>(乳・小麦・大豆・豚肉)</small> ・ホタテのミルクスープ <small>(乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)</small> ・セルフパンにはさむ!スラッピージョー <small>(乳・大豆・豚肉)</small> ・ブロッコリードレッシングあえ	・ごはん ・みそ味の肉じゃが <small>(小麦・大豆・豚肉)</small> ・中華和え <small>(小麦・大豆・ごま)</small>	・小ごはん ・しっぽううどん <small>(小麦・大豆・鶏肉)</small> ・ホッケフライ <small>(小麦・大豆)</small> ・バナナ <small>(バナナ)</small>
669kcal	605kcal	616kcal	596kcal	602kcal
22 ・わかめごはん ・さわにわん ・沢煮椀 <small>(小麦・大豆・豚肉)</small> ・かぼちゃの天ぷら <small>(小麦・大豆)</small> ・冬みかん 冬至献立	・ごはん ・煮合わせ <small>(小麦・大豆)</small> ・にしん生姜煮 <small>(小麦・大豆)</small>	・米粉コッペパン(※小麦・大豆・豚肉) ・ラッキースターを隠せ☆ボクシチュー <small>(乳・牛肉・大豆・豚肉)</small> ・フライドチキン <small>(小麦・大豆・鶏肉)</small> ・ミニトマト(1人2個) ・自分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	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。
659kcal	629kcal	731kcal		

- ※ すべての日に、牛乳(200ml)が付きまます。
- ※ 物質の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- ※ () の中には、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(大豆)
- 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、土壌環境や生物の多様な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ボクシチューには、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!自分であ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せんか?

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!