

たのしいきゅうしょく <12月



としょかん
図書館
キャラクター
トモビー!

令和6年12月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 白菜の味噌汁 肉団子(2個) 豚ひき肉と こんにゃくの煮物	3 しょうゆ 醤油ラーメン カットいちごゼリー (あまおうとアロエ)	4 ごはん 豚肉と大根のスープ いわしの蒲焼(小2個・中3個) 小松菜とコーンのサラダ	5 ごはん キャベツと高野豆腐の味噌汁 チキンカツ/バックソース 切干大根の煮物	6 背割りコッパン じゃが芋のスープ シャウエッセンウイナー チリコンカン
9 ごはん 豆腐のチゲ鍋風 厚焼きたまご ごぼうと ひじきのきんぴら	10 キャベツと 鶏肉のスパゲティ たまごサラダ	11 ごはん 玉ねぎの味噌汁 れんこん入りつくね(2個)の ねぎだしあんかけ いかと野菜の オイスターソース炒め	12 ごはん 小松菜の味噌汁 白身魚フライ/バックソース トマト肉じゃが	13 チキンカレー わかめと野菜と ツナのサラダ
16 ごはん じゃが芋と油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 大根のそぼろ煮	17 ナポリタン もみの木ハンバーグの ホワイトソースかけ クリスマスケーキ ジョア(プレーン味) ※牛乳はありません	18 たまごそぼろ丼 水菜のスープ ちくわのマヨサラダ	19 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ポテトクリームコロッケ 鶏肉とキャベツの 塩だれ炒め	20 あんロールパン 美幌産さつま芋と かぼちゃのシチュー 唐揚げ ゆずゼリー Ⓢ胚芽ロール
23 わかめごはん 野菜スープ オムレツ(小1個・中2個)の デミグラスソースかけ ポテトサラダ	24 カレーうどん もやしと ほうれん草の胡麻和え 元気ヨーグルト	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p>がっこう行事が変更となる場合があるため、 給食提供日や献立内容が変わることがあります。 給食費の納入期限は26日です。 魚は骨に気を付けて食べましょう。</p> <p>冬休み</p> </div>		

給食献立のレシピ紹介

～豚肉と大根のスープ～



材料 (2人分)

- 大根 50g
- にんじん 20g
- 豚肉 30g
- 葱 小さじ2
- しょうが ひとかけ
- ながねぎ 10cmくらい
- コンソメ 5g
- ガラスープ 20ml
- オイスターソース 小さじ1
- シャンタン 3g
- しょうゆ 少々
- 塩 少々
- いたまご 適量

作り方

(調味料は調節してね)

- ① 大根は、いちよう切りにして下茹でします。
- ② にんじんは、いちよう切りに、しょうがは、干切りかおろしにします。
- ③ 長ねぎは、厚さ5mmくらいの斜め切りにします。
- ④ 豚肉は、食べやすい大きさにカットし酒を もみこんでおきます。
- ⑤ 鍋に炒め用の油を熱し、豚肉の表面が白っぽく なるまで炒めます。
- ⑥ ⑤にしょうが、大根、にんじんを加え軽く炒め
- ⑦ 灰汁を取り除いたところへ○の調味料を加え 野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑧ 長ねぎを加え、しょうゆと塩で味を調えひと煮立ち させたら出来上がりです。

12月の献立から

～おいしい♡うれしい♡地元食材～



- 20日は、ホクレン農業協同組合様より無償提供された『こしあん(道産小豆、砂糖、塩)』を使用したあんロールパンです。
- 20日は、美幌町東海様より無償提供された『さつま芋(へにはるか・シルクスイート)』を使用した美幌産さつま芋とかぼちゃのシチューです。
- 3日のラーメンと24日のうどんは、美幌町にある三雄産業様の『ひでちゃん小麦』を使用した麺です。(12月以外も通年使用しています。)
- 玉ねぎは、美幌アグリ佐久間様より無償提供された『赤玉ねぎ』を使用しています。
- じゃが芋は、美幌産『サッシー』を使用しています。



日	献立名	牛乳	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）	13歳 - (小)	13歳 - (中)
2月	ごはん	○		米		644 kcal	772 kcal
	白菜の味噌汁		油揚げ,味噌		白菜,人参,長ねぎ		
	肉団子		鶏肉,豚脂,大豆	パン粉,砂糖,でん粉	玉ねぎ,		
	豚ひき肉とこんにゃくの煮物		豚肉	つきこん,ごま油,上白糖	えのきだけ,人参,ピーマン		
3火	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし	665 kcal	805 kcal
	カットいちごゼリー(あまおうとアロエ)			いちごゼリー	アロエ		
4水	ごはん	○		米		650 kcal	852 kcal
	豚肉と大根のスープ		豚肉,オイスターソース		大根,人参,しょうが,長ねぎ		
	いわし蒲焼		いわし	砂糖,水あめ,でん粉			
	小松菜とコーンのサラダ			白ごま,ごま油,上白糖	こまつな,コーン		
5木	ごはん	○		米		638 kcal	772 kcal
	キャベツと高野豆腐の味噌汁		高野豆腐,味噌		キャベツ,人参,玉ねぎ		
	チキンカツ		鶏肉,脱脂粉乳	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油			
	切干大根の煮物		竹輪,油揚げ	上白糖	切干大根,人参		
6金	背割りコッペパン	○		コッペパン背割り		739 kcal	804 kcal
	じゃが芋のスープ		ベーコン	サッシー,オリーブ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,ぶなしめじ		
	シャウエッセンワインナー		ウインナー				
	チリコンカン		豚肉,大豆	上白糖	玉ねぎ,人参,しょうが,パセリ,ケチャップ		
9月	ごはん	○		米		625 kcal	758 kcal
	豆腐のチゲ鍋風		豚肉,木綿豆腐,味噌		人参,玉ねぎ,にら,白菜,白菜キムチ		
	厚焼きたまご		卵	砂糖,でん粉,植物油脂			
	ごぼうとひじきのきんぴら		ひじき,さつま揚げ	上白糖,ごま油	人参,ごぼう		
10火	キャベツと鶏肉のスパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ほうれん草,キャベツ,人参,玉ねぎ,にんにく	633 kcal	792 kcal
	たまごサラダ		卵	マヨネーズ,乳たんぱく	きゅうり		
11水	ごはん	○		米		630 kcal	754 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	れんこん入りつくねのねぎだしあんかけ		鶏肉,卵,大豆	上白糖,でん粉,パン粉	れんこん,玉ねぎ,長ねぎ		
	いかと野菜のオイスターソース炒め		いか,オイスターソース	上白糖,サラダ油	人参,チンゲン菜,玉ねぎ		
12木	ごはん	○		米		665 kcal	809 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	白身魚フライ		ホキ	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油			
	トマト肉じゃが		豚肉	サッシー,しらたき,上白糖	人参,トマト,玉ねぎ,いんげん		
13金	チキンカレー	○	鶏肉	米,サッシー,上白糖	人参,玉ねぎ,ブルーベリー	650 kcal	853 kcal
	わかめと野菜とツナのサラダ		まぐろ,フレーク水,わかめ	上白糖,ごま油	白菜,人参,長ねぎ		
16月	ごはん	○		米		607 kcal	750 kcal
	じゃが芋と油揚げ味噌汁		油揚げ,味噌	サッシー	人参,長ねぎ		
	さばの塩焼き		さば				
	大根のそぼろ煮		豚肉	上白糖	大根,人参,しょうが,グリーンピース		
17火	ジョア(フレーン)	○	ジョア(フレーン)			774 kcal	889 kcal
	ナポリタン		ウインナー	スパゲティ,上白糖,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト,ケチャップ		
	もみの木ハンバーグのホワイトソースかけ		鶏肉,豚肉,大豆,生クリーム	砂糖,バター,でん粉	トマト,玉ねぎ, にんにく,しょうが		
	クリスマスケーキ		卵,乳	小麦粉,ココアパウダー,チョコレート,水あめ,油			
18水	たまごそぼろ丼	○	豚肉,卵	米,上白糖,でん粉,サラダ油	グリーンピース,しょうが	693 kcal	871 kcal
	水菜のスープ		オイスターソース		人参,みず菜,キャベツ,もやし		
	らくわのマヨサラダ		竹輪,味噌	マヨネーズ,上白糖	大根,きゅうり,人参		
19木	ごはん	○		米		615 kcal	726 kcal
	豆腐とわかめの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,玉ねぎ		
	ポテトクリームコロッケ		牛乳,生クリーム,チーズ,ベーコン,バター	サッシー,砂糖,植物油脂,パン粉			
	鶏肉とキャベツの塩だれ炒め		鶏肉	ごま油	にんにく,キャベツ,もやし		
20金	あんロールパン	○		あんロールパン(小豆,でんさい糖)		647 kcal	832 kcal
	美幌産さつまいもとかぼちゃのシチュー		鶏肉,牛乳	さつまいも	南瓜,人参,玉ねぎ,きざみコンソメ,パセリ		
	唐揚げ		鶏肉	でん粉	しょうが		
	ゆずゼリー						
	⑥胚芽ロール			胚芽ロール			
23月	わかめごはん	○	わかめ	米		621 kcal	764 kcal
	野菜スープ		ウインナー,高野豆腐		人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ほうれん草		
	オムレツのデミグラスソースかけ		卵,生クリーム	でん粉,上白糖,バター	玉ねぎ,トマト,ケチャップ		
	ポテトサラダ			じゃが芋・ドレッシング(乳・卵)	玉ねぎ,人参,きゅうり		
24火	カレーうどん	○	豚肉,なると	うどん	人参,玉ねぎ,長ねぎ,グリーンピース	540 kcal	717 kcal
	もやしとほうれん草の胡麻和え			白ごま,上白糖	ほうれん草,人参,もやし		
	元気ヨーグルト			ヨーグルト			

～ 12月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麺(小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉	小松菜,ほうれん草
サッシー	えだ豆,卵,豆腐,油揚げ	長ねぎ,ピーマン
玉ねぎ,人参	もやし,コーン,しいたけ,大根	生薬,にんにく,人参
キャベツ	白菜,ごぼう	チンゲン菜,きゅうり

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願ひします。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	649	795
たんぱく質(g)	24	29
脂質(g)	21	25
食塩相当量(g)	2.8	3.6