

12月 学校給食予定献立表

世界の料理 スペイン	日(曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える食品				
世界の料理 スペイン	1(木)	ツイストパン トルティージャ ガスパチョ・カリエンテ エンサラダ・デ・サナオリア	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 ソーセージ	ツイストパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブ油	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん	あおピーマン セロリー きゅうり トマトジュース トマト	582 19.2	
	2(金)	マーボーラーメン くわいのから揚げ 茎わかめのチョナムル	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 とうふ みそ きわかめ	さとう くわい ごまあぶら	あぶら かたくりこ	にんじん しょうが もやし	にら にんにく こまつな えのきたけ	586 26.1	
郷土料理 北海道	5(月)	麦ご飯 鮭ザンギ 道産子汁 おひたし	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 さけ みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	むぎ あぶら バター	しょうが コーン もやし こまつな	にんにく ねぎ にんじん はくさい	595 26.3	
	6(火)	麦ご飯 肉豆腐 ごま酢和え	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 とうふ	こめ さとう ごま	あぶら	しょうが たまねぎ こまつな	ねぎ にんじん キャベツ	591 24.9	
郷土料理 北海道	7(水)	豚キムチ丼 じゃがいもと大豆の甘辛揚げ えのきとわかめのナムル	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 だいず わかめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 じゃがいも	はくさいキムチ たまねぎ たけのこ えのきたけ	にんにく ねぎ キャベツ こまつな	623 23.0	
	8(木)	くわいご飯 ほっけの塩焼き 沢煮椀 みかん	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 あぶらあげ ほっけ ふたにく なまあげ	こめ あぶら	さとう かたくりこ	くわい にんじん ねぎ みかん	ごぼう こんにゃく だいこん こんにゃく	586 27.7	
郷土料理 北海道	9(金)	麦ご飯 鶏肉の油淋ソースがけ 玉子入り中華スープ ハム入り春雨サラダ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 とりにく けい卵 ハム	こめ かたくりこ	むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり	しょうが こまつな キャベツ からし	ねぎ はるさめ もやし	638 27.1
	12(月)	麦ご飯 さばの文化干し 大根のあつあつ煮 からし和え	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 さば とりにく	こめ さとう	むぎ あぶら	だいこん にんじん もやし	こんにゃく こまつな キャベツ からし	644 26.2	
郷土料理 北海道	13(火)	麦ご飯 豆腐とほたての中華煮 バリバリわんたんサラダ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 とうふ ほたて	こめ ごまあぶら	むぎ かたくりこ あぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ	チンゲンサイ にんじん きゅうり	582 23.5	
	14(水)	大豆入りひじきごはん ハタハタの唐揚げ みそけんちん汁	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 だいず あぶらあげ とうふ	こめ さとう さといも	むぎ かたくりこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな	612 25.4	
食育の日 & 地産地消の日	15(木)	ミートソーススパゲティ フラワー揚げ カントリーサラダ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 ふたにく だいず	スパゲティ さつまいも	マーガリン さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん トマト だいこん	マッシュルーム きゅうり レモン	643 25.0
	16(金)	冬野菜カレー 小松菜とわかめのサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 わかめ ぶどうヨーグルト	こめ さつまいも	むぎ カレールー あぶら さとう	たまねぎ れんこん にんにく きゅうり	にんじん セロリー しょうが こまつな	だいこん トマト こまつな	620 20.5
冬至 献立	19(月)	黒パン バターナッツかぼちゃのみそマヨグラタン リゾット米入りスープ カリフラワーしとお豆のサラダ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 ソーセージ ふたにく チーズ ベーコン みそ	黒パン エッグケア リゾット米	マーガリン オリーブ油 さとう	たまねぎ カーボネロ にんじん フロッキー	カリノケール にんにく セロリー マッシュルーム パプリカ	603 21.0	
	20(火)	れんこん入りそぼろ丼 ゆず香和え 冬至ぜんざい	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 とりにく あずき	こめ しらたまもち	むぎ さとう あぶら	れんこん はくさい かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり ゆず	616 21.9	
クリスマス 献立	21(水)	あさり入りカレーピラフ 米粉のフライドチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 あさり とりにく	こめ こめ さとう	マーガリン あぶら	マッシュルーム にんにく フロッキー 赤ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり	グリーンピース	642 25.4

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

献立紹介

- 1日 ★世界の料理スペイン★ サッカーワールドカップのスペイン戦が2日にあるので、スペイン料理を提供します。
トルティージャは、平らに丸く焼いたオムレツのことを言います。じゃがいもやたまねぎなどの具を炒め、卵に混ぜてフライパンで焼く料理です。
ガスパチョ・カリエンテは、温かいガスパチョです。スペインと言えば、ガスパチョという冷製スープが有名ですが、冬なので、今回は温かいトマトスープにします。エンサラダ・デ・サナオリアはにんじんのサラダで、スペインのバルなどでよく食べられる料理です。
- 5日 ★郷土料理北海道★
ザンギは鶏のから揚げのことを言います。一般的な鶏のから揚げに比べると味が濃いのが特徴です。もともとは鶏の料理ですが、今では鶏のから揚げ以外にも、衣をつけて揚げたものを「～ザンギ」と呼ぶことがあります。鮭ザンギもその1つです。
道産子汁の「道産子」は、北海道で生まれたものという意味です。じゃがいも、とうもろこし、バターなどが有名なので、この名前がつけました。