2024

12月

スクールランチ予定献立表

小学校１、2、3年生

日	メニュー	材料
2日(月)	ごはん	様似米
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、白菜、人参、ピーマン、しょうが
	しらす塩昆布和え	もやし、小松菜、しらす干し、塩こんぶ
	かぶと揚げの味噌汁	かぶ、長ねぎ、油揚げ
	アレルギー表示 えび、かに、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	
3日(火)	ごはん	様似米
	鶏肉と根菜の五目煮	鶏肉、大根、ごぼう、枝豆、人参
	春雨サラダ	水菜、春雨、かに風味かまぼこ、ごま
	キャベツとはんぺんの中華スープ	キャベツ、はんぺん、人参、しいたけ
	アレルギー表示 かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	
4日(水)	(新・手作りスープ)豚バラ塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、長葱、なると
	手作りスイートポテト風	さつまいも、牛乳、卵、ごま、スキムミルク
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
5日(木)	ごはん	様似米
	ハッシュドポーク	豚肉、玉葱
	マカロニと豆サラダ	ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)、マカロニ、コーン
	きのこコンソメスープ	大根、しめじ、人参、えのき茸
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
6日(金)	ごはん	様似米
	揚げ鶏ごまタレ	鶏肉、ごま
	おでん風煮	大根、がんも、人参
	白菜とごぼうの味噌汁	白菜、ごぼう
	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま	

日	メニュー	材料
9日(月)	ごはん	様似米
	さばの塩麹の竜田揚げ	さば、塩麹　しょうが、にんにく
	おかか和え	白菜、ほうれん草、ちくわ、かつお節
	さつま芋の豚汁	さつまいも、豚肉、大根、こんにゃく、人参、ごぼう
	アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉	
10日(火)	ごはん	様似米
	鶏のカレーパン粉焼き	鶏肉
	ビーフンとコーンソテー	ビーフン、コーン、ベーコン
	ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、パセリ
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
11日(水)	スパゲティ・ペスカトーレ	スパゲティ、トマト缶、玉葱、えび、ベーコン、ホタテ、いか
	ポテトとりんごサラダ	じゃがいも、りんご、枝豆
	アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
12日(木)	北海道産小麦のコッペパン	コッペパン
	カツオカツ＆キャベツソテー	カツオカツ、キャベツ
	クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参、パセリ、スキムミルク
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
13日(金)	豚すき丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき
	チョレギサラダ	もやし、チンゲン菜、人参、ごま、のり
	ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ
	アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	

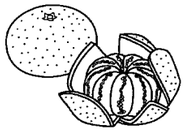
日	メニュー	材料
16日(月)	ごはん	様似米
	ハンバーグ・バーベQソース	ハンバーグ、玉葱、パセリ
	大根とツナサラダ	大根、水菜、ツナ
	えびの豆乳スープ	豆乳、じゃがいも、えび、しめじ、パセリ
	アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
17日(火)	ごはん	様似米
	塩肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき
	ひじきのカラフル炒め	大豆、コーン、人参、枝豆、ひじき
	大根とえのき茸の味噌汁	大根、えのき茸
	アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、ごま	
18日(水)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長葱、かまぼこ、人参、小葱、しいたけ
	ココア蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、ココア、スキムミルク
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉	
19日(木)	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、玉葱、スキムミルク
	ゆずゼリー	ゆずゼリー
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	
20日(金)	わかめごはん	様似米、わかめ
	鮭の味噌バター焼き	鮭、ごま
	冬至かぼちゃ	かぼちゃ、あずき
	豆腐と根菜のすまし汁	豆腐、ごぼう、人参、しいたけ
	アレルギー表示 小麦、乳、さけ、大豆、ごま	

日	メニュー	材料
23日(月)	ごはん	様似米
	豚肉とさつま芋の甘辛炒め	豚肉、さつまいも、玉葱、人参
	なめ茸和え	キャベツ、チンゲン菜、なめ茸
	もやしとしめじの味噌汁	もやし、しめじ、人参
	アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	
24日(火)	ケチャップライス	様似米、玉葱、ウインナー、人参、ピーマン
	フライドチキン	鶏肉、牛乳、卵、にんにく
	みかんコールスローサラダ	キャベツ、みかん缶、水菜
	コーンスープ	牛乳、玉葱、コーン、パセリ、スキムミルク
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	

12月の食育目標

『食べ物と健康について知ろう!』

ビタミンCがたっぷり！
1日に2個くらい食べると必要なビタミンCを摂ることができます。
ビタミンCは抗酸化作用の他免疫機能を高める働きがあるので、風邪予防になります



冬はみかん！
みかんについて…

生活協同絵組合コープさっぽろ

12月の１人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 562Kcal、たんぱく質 19.2g、脂質 18.1g、炭水化物 77.3g、食塩相当量 2.5g 〔推定値〕