



# 12月予定こんだて表

江別市立学校給食センター  
センター調理場 TEL 382-5188  
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal  
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど	
<b>1(火)</b> ごはん 豆腐ともやしのみそ汁 <b>骨に注意して食べましょう</b> さんまの生姜煮 五目きんぴら	ごはん きび和糖 白ごま キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ さんまの生姜煮 豚肉 ひじき さつま揚げ	人参 長葱 もやし ごぼう 人参 しらたき	人参
<b>2(水)</b> 醤油ラーメン ショーロンポー ハリハリ漬け ミニエクレア	ラーメン きび和糖 ごま油 白ごま ミニエクレア	豚肉 ショーロンポー 糸切り昆布 タレ付納豆 [代替 のり佃煮]	たけのこ・もやし 人参・玉葱 長葱 切干大根 きゅうり 人参	人参 玉葱
<b>3(木)</b> ごはん すまし汁 鶏と野菜の焼きつくね 豚肉とピーマンの ピリ辛炒め タレ付納豆 [代替 のり佃煮]	ごはん 豆腐・白かまぼこ わかめ キャノーラ油 きび和糖・澱粉	ごぼう・人参 長葱 鶏と野菜の焼きつくね 豚肉 たけのこ・ピーマン 玉葱・干しいたけ	人参 人参 玉葱	人参 玉葱
<b>4(金)</b> 江別小麦パン ポークピーンズ 鶏肉のチーズ焼き 大根サラダ (焙煎ごまドレッシング)	江別小麦パン じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油 白ごま ドレッシング	豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉のチーズ焼き 焼豚	玉葱 人参 大根 きゅうり 人参 大豆	じゃがいも 大根 玉葱 人参 大豆
<b>7(月)</b> 麦ごはん 中華スープ えびシュウマイ ヤーコン入り チンジャオロースー	麦ごはん 春雨 きび和糖 澱粉 キャノーラ油	豆腐 かまぼこ えびシュウマイ 豚肉 干しいたけ ピーマン	たけのこ 人参 長葱 ヤーコン ピーマン	人参 ヤーコン
<b>8(火)</b> ココアパン チキンクリームシチュー ハンバーグの ケチャップソースかけ 春雨ともやしのサラダ	ココアパン じゃがいも バター きび和糖 春雨 キャノーラ油	鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳・牛乳 ハンバーグ ポークハム	玉葱 人参 大根 もやし・レモン果汁 人参・きゅうり	じゃがいも 玉葱 人参
<b>9(水)</b> ごはん 大豆の磯煮 <b>骨に注意して食べましょう</b> にしんの甘露煮 浅漬け	ごはん じゃがいも きび和糖 白ごま	ひじき・焼きちくわ 油揚げ・豚肉 大豆 にしんの甘露煮	人参 つきこんにやく きゅうり キャベツ 人参	じゃがいも 大豆 人参 キャベツ
<b>10(木)</b> スライスパン ラビオリスープ ハムチーズサンドフライ コーンといんげんの ソテー いちごジャム	スライスパン じゃがいも バター キャノーラ油 いちごジャム	ポークラビオリ ハムチーズサンドフライ チキンウィンナー	白菜・長葱 人参 枝豆 コーン いんげん	白菜 人参
<b>11(金)</b> スパゲティミートソース プレーンオムレツ [代替 笹かまぼこ] ゼリー入り フルーツポンチ	スパゲティ 小麦粉 はちみつレモンゼリー	豚ひき肉 鶏レバー チーズ プレーンオムレツ [代替 笹かまぼこ] 豆乳ゼリー	玉葱 人参 みかん パイ 黄桃	玉葱 人参
<b>14(月)</b> コッペパン 豚肉と春雨のスープ 肉団子のケチャップあん チーズ入り マッシュポテト ブルーベリー&マーガリン (中)アセロラゼリー	コッペパン 春雨 澱粉 じゃがいも きび和糖 ブルーベリー&マーガリン アセロラゼリー	豚肉 肉団子のケチャップあん 牛乳・チーズ 生クリーム	たけのこ・人参 白菜・長葱 人参 白菜 じゃがいも	人参 白菜 じゃがいも

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど	
<b>15(火)</b> ごはん 大根と油揚げのみそ汁 <b>骨に注意して食べましょう</b> いわしのみぞれ煮 豚肉の生姜煮	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ きび和糖 キャノーラ油	大根 人参 長葱 いわしのみぞれ煮 豚肉 白かまぼこ	人参 人参 長葱 玉葱・人参 生姜 つきこんにやく	大根 人参 みそ 玉葱
<b>16(水)</b> かしわうどん 野菜かき揚げ ほうれん草の おかかあえ はちみつレモンゼリー	うどん キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐 焼きちくわ かつお節	たもぎ茸 人参 長葱 野菜かき揚げ ほうれん草 もやし	人参
<b>17(木)</b> 麦ごはん うずら卵入りおでん <b>卵除去食対応</b> 鶏肉のごま照り焼き 華風きゅうり漬け	麦ごはん きび和糖 きび和糖 ごま油	五目魚河岸揚げボール 高野豆腐 うずら卵 昆布 鶏肉のごま照り焼き	たけのこ 山ふき 大根 こんにやく きゅうり 人参	大根 人参
<b>18(金)</b> 背割りパン 焼きそば フランクフルト コーンと枝豆のソテー	背割りパン ラーメン キャノーラ油 キャノーラ油	豚肉 焼きちくわ フランクフルト ベーコン	人参 キャベツ フランクフルト コーン 枝豆	人参 キャベツ キャベツ
<b>21(月)</b> ごはん かぼちゃ団子汁 <b>骨に注意して食べましょう</b> さばのみそ煮 こんにやくの炒め煮	ごはん 春雨 きび和糖 キャノーラ油	豆腐 かまぼこ えびシュウマイ 豚肉 干しいたけ ピーマン	たけのこ 人参 長葱 ヤーコン ピーマン	かぼちゃ 人参 大根
<b>22(火)</b> ミルクパン 野菜のコンソメスープ クリスピーチキン イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) クリスマスケーキ	ミルクパン じゃがいも キャノーラ油 ドレッシング クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳・牛乳 ハンバーグ ポークハム	玉葱 人参 大根・玉葱 人参・枝豆 コーン キャベツ きゅうり・人参	じゃがいも 大根 玉葱 人参 キャベツ
<b>23(水)</b> ごはん ほたてカレー ハムのマリネ みかん	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 キャノーラ油	ほたて貝柱 チーズ 脱脂粉乳 ポークハム	玉葱 人参 人参 人参・玉葱 レモン果汁 みかん	じゃがいも 玉葱 人参 人参 キャベツ

## 冬至と食べ物

～今年12月21日～



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができました。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存できるため、冬の貴重な栄養源です。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、かぼちゃのいとこになどを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあり、かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにやく** 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。（江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています）