



12月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
対雁調理場 TEL 383-8550
FAX 887-6366

◎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	
1(火) 江別小麦パン ポークビーンズ 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	豚肉 ベーコン 大豆	玉葱 人参 大根	じゃがいも 大根 人参 大豆
2(水) ごはん 豆腐ともやしのみそ汁 さんまの生姜煮 五目きんぴら	ごはん 豆腐 油揚げ みそ さんまの生姜煮 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 人参
3(木) 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 ショーロンポー きび和糖 ごま油 白ごま ミニエクレア	豚肉 糸切り昆布 切干大根 きゅうり 人参	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 人参 玉葱
4(金) 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 タレ付納豆 [代替のり佃煮]	豆腐・白かまぼこ わかめ 鶏と野菜の焼きつくね 豚肉 タレ付納豆 [代替のり佃煮]	ごぼう・人参 長葱 たけのこ・ピーマン 玉葱・干しいたけ	人参 人参 人参 玉葱
7(月) 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 じゃがいも 玉葱 もやし・レモン果汁 人参・きゅうり	じゃがいも 人参 玉葱 人参
8(火) ごはん 大豆の磯煮 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 大豆 きゅうり キャベツ 人参	じゃがいも 大豆 人参 キャベツ
9(水) 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 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
10(木) 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 プレーンオムレツ [代替] 笹かまぼこ 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 人参 みかん パイナップル 黄桃	人参 人参 人参
11(金) 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 えびシュウマイ ヤーコン入り チンジャオロースー	豆腐 かまぼこ えびシュウマイ 豚肉 ヤーコン 干しいたけ ピーマン	たけのこ 人参 長葱 ヤーコン 干しいたけ ピーマン	人参 人参 ヤーコン
14(月) ごはん 大根と油揚げのみそ汁 いわしのみぞれ煮 豚肉の生姜煮	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ いわしのみぞれ煮 きび和糖 キャノーラ油	油揚げ 豆腐 みそ いわしのみぞれ煮 豚肉 白かまぼこ	大根 人参 長葱 玉葱・人参 生姜 つきこんにやく	大根 人参 人参 人参 人参 玉葱

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	
15(火) 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
16(水) 麦ごはん うずら卵入りおでん 卵除去食対応 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
17(木) 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 フランクフルト 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 コーン 枝豆	人参 人参 キャベツ
18(金) ごはん かぼちゃ団子汁 さばのみそ煮 こんにやくの炒め煮	ごはん 高野豆腐 白かまぼこ きび和糖 きび和糖	高野豆腐 白かまぼこ さばのみそ煮 豚肉	かぼちゃもち 人参・ごぼう 長葱・大根 ピーマン 人参 つきこんにやく	かぼちゃ 人参 人参 大根
21(月) 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 じゃがいも 玉葱 もやし・レモン果汁 人参・きゅうり	じゃがいも 人参 玉葱 人参 人参
22(火) 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 キャベツ・パセリ 人参・玉葱 レモン果汁 みかん	じゃがいも 人参 人参 人参 人参 人参
23(水) 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 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参

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。

「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。

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、かぼちゃのいとこなどを食べる風習があります。

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）