



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきまsenseのでご了承願います。）

	月	火	水	木	金							
	2	3	4	5	6							
	ご飯 牛乳 玉ねぎクロック ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが	ご飯 牛乳 ハンバーグ 千切りポテトサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ゆずわかめご飯 牛乳 ほたてフライ（1人3個） 白和え みそ汁（さつまいも）	ご飯 牛乳 ホイコーロー 鶏チキサラダ わかめスープ	チリコンカンスパゲッティ 牛乳 長いもフライ ピーチミルクデザート							
体温や働く力	ご飯、じゃがいも	ご飯、じゃがいも	ご飯、さつまいも	ご飯	スパゲッティ							
からだを作る	小桜えび、かつお節、豚肉、牛乳	鶏肉、マグロ、ベーコン、牛乳	ほたて、豆腐、わかめ、牛乳	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	豚肉、大豆、金時豆、大福豆、牛肉、牛乳							
調子を整える	ブロッコリー、玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、しらたき	きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、エリンギ	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ	キャベツ、ピーマン、長ねぎ、しいたけ、ごぼう、きゅうり、にんじん	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、桃、ナタデココ、みかん							
	9	10 元気くんの日	11	12 仙美里小児童考案献立	13							
	ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁	クロワッサン 牛乳 トマトミートオムレツ 元気くんサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 サーモンフライ キャベツの塩昆布和え みそ汁（じゃがいも）	みんな大好き王道キーマカレー 麦茶 野菜のうまみたっぷりコンソメスープ レモンゼリー  3~6年生（1班）が 総合学習で考えました★	塩ラーメン 牛乳 ねぎチヂミ							
体温や働く力	ご飯	クロワッサン、じゃがいも	ご飯、じゃがいも	ご飯、はと麦、じゃがいも	ラーメン							
からだを作る	鶏肉、鶏卵、豆腐、牛乳	鶏卵、鶏肉、大豆、ハム、ウィンナー、牛乳	カラフトマス、昆布、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、ウィンナー	豚肉、つと巻き、牛乳							
調子を整える	にんじん、しいたけ、小松菜、さやいんげん、とうもろこし、三つ葉	キャベツ、枝豆、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、パイン、ナタデココ	もやし、白菜、にんじん、長ねぎ							
	16	17	18	19	20 冬至給食							
	ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え みそ汁（えのきたけ）	ご飯 牛乳 チーズ入りメンチカツ 野菜サラダ コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	チャーハン 牛乳 ポークシューマイ（1人2個） 春雨サラダ 白菜スープ	親子うどん 牛乳 かぼちゃのいとこ煮 							
体温や働く力	ご飯	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯、はるさめ	うどん							
からだを作る	鶏肉、かつお節、牛乳	鶏肉、豚肉、チーズ、ハム、ウィンナー、牛乳	さば、ひじき、茎わかめ、昆布、豆腐、牛乳	鶏卵、ハム、豚肉、鶏肉、牛乳	鶏卵、鶏肉、つと巻き、牛乳							
調子を整える	長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、レタス、しそ、えのきたけ、大根、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、三つ葉	長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、白菜、えのきたけ	にんじん、しいたけ、長ねぎ、かぼちゃ							
	23	24 クリスマス給食	★12月20日は冬至給食です★ 冬至は、一年でもっとも太陽が出ている時間が短い日であり、昔の人々は「一年でもっとも太陽の力が弱まる日」として、冬至を死に一番近い日と考えていたそうです。そのような理由から、冬至には厄を追い払い無病息災を願って、病気に強く寿命が長い「柚子」にあやかった柚子湯に入って体を温めたり、運を運び込むことのできる食べ物を食べる風習ができました。冬至に食べるとよいとされる物を「冬至の七種（ななくさ）」といい、かぼちゃ（なんさん）・うどん・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでんのことを指します。									
	ご飯 牛乳 照り焼き肉団子（1人2個） ゆで豚の和風サラダ みそ汁（なめこ）	プレーンパン ショア（プレーン） ローストチキン マセドアンサラダ ポークシチュー クリスマスケーキ										
体温や働く力	ご飯	プレーンパン、じゃがいも、チョコレート、ココア										
からだを作る	鶏肉、大豆、豚肉、牛乳	鶏肉、鶏卵、ハム、チーズ、豚肉、ショア										
調子を整える	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、なめこ、大根	きゅうり、にんじん、玉ねぎ										
	★12月24日はクリスマス給食です★ 今月の24日（火）は、クリスマス給食です★クリスマスといえばチキン料理！ということですが、今回は違ったローストチキンを提供します。ポークシチューやクリスマスケーキといった、普段とは一味違う特別献立も提供しますので、お楽しみに！シチューには、クリスマスに由来する形のにんじんが入っているかも…？クリスマスに由来する食べ物のこと、もっともアメリカの七面鳥（ターキー）料理に由来しています。昔からアメリカに生息していた、先住民の食料であったのももちろん、アメリカに移住してきた人たちがもたらしたために先住民に分けてもらい、命をつないだりしています。そのことから七面鳥料理は「感謝」の表れであるとされ、クリスマスだけではなく感謝祭やお祝いごとの際に食卓に並べられるのがアメリカの文化として根付いています。											
体温や働く力												
からだを作る												
調子を整える												
	<table border="1"> <tr> <td>12月の平均値（小学校）</td> <td>エネルギー 663kcal</td> <td>たんぱく質 26.1g</td> <td>脂質 21.6g</td> </tr> </table>		12月の平均値（小学校）	エネルギー 663kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 21.6g	<table border="1"> <tr> <td>12月の平均値（中学校）</td> <td>エネルギー 767kcal</td> <td>たんぱく質 29.8g</td> <td>脂質 23.6g</td> </tr> </table>		12月の平均値（中学校）	エネルギー 767kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 23.6g
12月の平均値（小学校）	エネルギー 663kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 21.6g									
12月の平均値（中学校）	エネルギー 767kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 23.6g									

ホクレンからあんこが寄付されました！

ホクレン農業協同組合連合会では、令和5年度から、砂糖とてん菜に関する取り組みとして、道産材料を使用した食材（あんこ）を道内の公立小中学校等に無償提供していただいております。今回提供して下さったあんこは、20日（金）の冬至給食で「かぼちゃのいとこ煮」として給食に活用させていただきます。



12月の平均値（小学校）	エネルギー 663kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 21.6g
12月の平均値（中学校）	エネルギー 767kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 23.6g