令和6年

# 12月 学校給食予定献立表（東部）

苫小牧未来プロジェクト

★活動については HP をご確認ください★

## 月

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **2 ごはん**<br>大根の丸ごとみそ汁<br>親子丼<br>ごはんにかけて食べましょう | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 514kcal・22.0g・13.1g・1.8g<br>中 578kcal・25.3g・14.3g・2.3g<br>高 647kcal・28.9g・15.5g・2.6g<br>中学 734kcal・31.2g・16.1g・2.7g<br>大根・人参・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・乾燥大根葉（大根葉・砂糖）・昆布だし・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・麩だしパック<br>鶏肉・玉葱・人参・全卵・グリンピース・細切り蒲鉾（魚肉・砂糖・食塩・米発酵調味液・魚介エキス・加工でん粉）・干椎茸・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・和風だし・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・料理酒 |
| **9 ごはん**<br>卵入りわかめスープ<br>北あかりコロッケ<br>マーボー春雨<br>ジョアストロベリー<br>この日は牛乳の提供はありません。牛乳代替品提供者については、通常どおり豆乳・麦茶を提供します。 | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 532kcal・15.2g・9.8g・1.6g<br>中 583kcal・16.8g・10.7g・2.1g<br>高 634kcal・18.5g・11.3g・2.2g<br>中学 719kcal・20.1g・11.8g・2.6g<br>冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・人参・もやし・わかめ・小町・でん粉・烏油（大小・小麦）・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・こしょう・塩・白砂ひごま<br>じゃが芋・パン粉・小麦粉・小麦粉加工品・砂糖・たまねぎ・牛肉・食塩・乳・大豆・菜種油<br>豚肉・長葱・人参・きざみ椎茸・たけのこ・でん粉・小麦粉（麩入り）・おろし生姜・味噌（大小）・烏油（大小）・砂糖・にんにく・豆板醤・デンメンジャン（大小・ごま）・ごま油（ごま）・ふんわりスープ（豚肉・鰹肉）<br>いちご果汁・脱脂粉乳・砂糖 |
| **16 ごはん**<br>チキンカレー<br>パインの<br>カクテルゼリー和え | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 590kcal・17.7g・15.5g・2.0g<br>中 675kcal・19.9g・17.5g・2.6g<br>高 759kcal・22.0g・19.3g・2.9g<br>中学 858kcal・23.9g・20.4g・3.2g<br>鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・生クリーム（乳）・バーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・中濃ソース（りんご）・スキムミルク（乳）・アップルソース（リンゴ）・カレーフレーク（小麦）・ソテーオニオン（大豆）・にんにく・菜種油<br>パインチビット・カクテルゼリー（砂糖・りんご果汁・寒天・ぶどう果汁・もも果汁・豆乳・大豆・乳酸カルシウム） |
| **23 ごはん**<br>高野豆腐とわかめのみそ汁<br>カレーコロッケ<br>白菜ののり和え<br>かつおふりかけ | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 581kcal・18.2g・17.6g・2.0g<br>中 678kcal・19.8g・18.0g・2.1g<br>高 673kcal・21.6g・18.4g・2.5g<br>中学 752kcal・23.0g・18.7g・2.6g<br>細切り高野豆腐（大豆）・玉葱・人参・わかめ・味噌（大豆）・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・麩だしパック<br>じゃが芋・玉葱・人参・砂糖・パン粉・大豆・植物油脂・醤油・カレー粉・食塩・にんにく・バッターミックス・加工油脂・小麦・大豆・加工でん粉・ベーキングパウダー・菜種油<br>白菜・人参・刻みのり・醤油（大豆・小麦）・だししょうゆ（小麦・大豆・さば）<br>ごま・いわし削り節・砂糖・塩・かつお削り節・醤油・みりん・水あめ・小麦・大豆 |

○ 牛乳は毎日つきます。9日(月)は牛乳の代わりにジョアがつきます。
○ ▽は この日にスプーンがつきます。
○ 都合により献立が変更となる場合があります。
○ 学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。
○ 魚には骨が付いている場合もあります。
　刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。
○ 食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。
○ 小学校のみ提供されるものは小、中学校のみ提供されるものには中と記載しています。
○ 今月使用している「しめじ・もやし・鮭」は苫小牧産です。ヤーコンは安平町産です。じゃがいもは一部道東町産を使用します。(比率は次回による)

食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。

## 火

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **3 黒糖パン**<br>ジュリエンヌスープ<br>かにクリームコロッケ<br>チキンとマカロニのペンネ<br>ぷるりんゼリー（ピーチ味） | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 504kcal・20.7g・18.0g・2.0g<br>中 567kcal・23.7g・19.1g・2.8g<br>高 671kcal・28.0g・20.8g・3.5g<br>中学 727kcal・30.2g・21.8g・3.5g<br>ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）<br>粉乳・乳糖・鶏エキス・チーズ粉末・塩・香辛料・酵母エキス・マカロニ・加工でん粉・ベニズワイガニ・砂糖・生クリーム乳脂肪・カニフレーバー・パン粉・バッターミックス・コーンスターチ・小麦・大豆・鶏肉・かに・菜種油<br>鶏肉・玉葱・人参・ブロッコリー・ペンネ（小麦粉・加工でん粉）・ダイストマト・トマトピューレ・醤油（大豆・小麦）・砂糖・にんにく・塩・菜種油・白ワイン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）<br>水あめ・砂糖・もも果汁・乳酸カルシウム |
| **10 コッペパン**<br>クイッティオスープ<br>スティックドッグ<br>パンにはさんで食べましょう<br>さつま芋のサラダ<br>北海道産のさつまいもです！<br>マイティーソース | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 567kcal・21.6g・23.6g・2.8g<br>中 642kcal・23.9g・25.4g・3.3g<br>高 755kcal・27.3g・28.1g・3.9g<br>中学 848kcal・30.8g・31.3g・4.2g<br>人参・玉葱・たけのこ・干椎茸・クイッティオ（米・じゃがいもでん粉）・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ソテーオニオン（大豆）・パセリ・オニオンスープ（ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・醤油（大豆・小麦） |
| **17 コッペパン**<br>コーンシチュー<br>バーベキューグリルチキン<br>ブロッコリー入り<br>コールスロー<br>おたのしみ | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 607kcal・26.8g・21.5g・2.5g<br>中 688kcal・29.7g・23.1g・3.2g<br>高 806kcal・33.6g・25.6g・3.8g<br>中学 871kcal・35.7g・26.7g・4.0g<br>じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・ホールコーン・牛乳・クリームコーン缶・コーンクリーム（小麦・乳・牛肉・大豆）・スキムミルク（乳）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・バター（乳）・パセリ・こしょう・塩<br>グリルチキン（鶏肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・大豆・しょうゆ・酵母・香辛料）・バーベキューソース（トマト・玉葱・にんにく・水飴・砂糖・酢・醤油・ウスターソース・マスタード・塩・香辛料・沖・加工でん粉・小麦・大豆・りんご）<br>キャベツ・人参・ブロッコリー・コールスロードレッシング<br>サンタさんのケーキ（卵・乳製品・砂糖・小麦粉・チョコレート・ココアパウダー・水あめ・粉末油脂・準チョコレート・こんにゃく加工品・加工でん粉・大豆） |
| **24 コッペパン**<br>ミートボールスープ<br>キャベツメンチカツ<br>コーンと枝豆のソテー<br>メープルジャム | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 613kcal・23.9g・29.2g・2.3g<br>中 679kcal・26.4g・31.1g・2.9g<br>高 782kcal・30.2g・33.8g・3.4g<br>中学 841kcal・32.4g・35.1g・3.6g<br>ミートボール（鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・ケチャップ・チキンオイル・塩・香辛料・大豆）・人参・玉葱・白菜・干椎茸・寿司（緑豆）・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・醤油（大豆・小麦）・瑞がらだし（塩・チキンエキスパウダー・氷結・オニコウエキスパウダー・丸鶏パウダー・キャベツエキスパウダー・こしょう・人参エキスパウダー・発酵酵母エキスパウダー）<br>キャベツ・鶏肉・ぶたすり身・豚脂・たまねぎ・砂糖・水溶性食物繊維・食塩・小麦不使用醤油・酵母エキス・香辛料・加工でん粉・植物油・米粉・菜種油・大豆<br>ホールコーン・枝豆（大豆）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・こしょう・塩・菜種油<br>砂糖・メープルシュガー・寒天 |

**11日（水）の給食は**
**北海道文教大学の実習生が考えました！**

給食センターに栄養士の勉強をしにきた実習生が、小中学生のみなさんに必要な栄養素や食べやすさを考えて作った新メニューです。残さず食べてくれると嬉しいです！

**◆カレー風味豚汁**

豚汁に給食で人気のあるカレーの風味をプラスして、食欲をそそる工夫をしました。具だくさんで栄養たっぷりです！

**◆小松菜とひじきのツナ和え**

カルシウムや鉄分が豊富に含まれている食材を使うことで栄養バランスを考えた和え物です。

## 水

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **4 ごはん**<br>たぬき汁<br>いわしのハンバーグ<br>もやしときゅうりのナムル<br>減塩小袋ソース | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 511kcal・19.8g・11.5g・1.7g<br>中 566kcal・21.5g・12.2g・1.9g<br>高 615kcal・23.1g・12.7g・2.2g<br>中学 717kcal・27.2g・13.8g・2.6g<br>ミニ胡麻揚げ（豆乳・砂糖・加工でん粉・大豆）・赤こんにゃく・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長葱・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・麩だしパック<br>玉ねぎ・人参・ねぎ・伯爵すり身・でん粉・いわし・みそ・しょうがペースト・砂糖・淡旨マッシュポテト（加工調味料・澱粉・香辛料・にんにくペースト・植物油脂・大豆・菜種油<br>きゅうり・人参・もやし・穀物酢・白砂ひごま・こま玉油（ごま）・瑞がらだし（塩・チキンエキスパウダー・鰹節・オニオンエキスパウダー・丸鶏パウダー・キャベツエキスパウダー・こしょう・人参エキスパウダー・発酵酵母エキスパウダー）・醤油（大豆・小麦）・砂糖<br>砂糖・トマトペースト・玉葱・人参・醸造酢・とうもろこしでん粉・塩・香辛料 |
| **11 ごはん**<br>カレー風味豚汁<br>苫小牧産鮭の塩焼き<br>小骨に気をつけて食べましょう<br>小松菜とひじきのツナ和え<br>北海道文教大学健康栄養学科の実習生が考えた献立です | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 535kcal・26.4g・13.4g・1.6g<br>中 598kcal・29.6g・14.6g・1.9g<br>高 660kcal・32.6g・15.6g・2.1g<br>中学 742kcal・34.5g・16.1g・2.2g<br>豚肉・人参・ごぼう・玉葱・しめじ・冷凍豆腐（豆乳・でん粉・大豆）・じゃが芋・カレー粉・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・麩だしパック<br>さけ・食塩<br>こまつな・もやし・ツナ油漬フレーク（大豆）・芽ひじき・枝豆（大豆）・醤油（大豆・小麦）・穀物酢・ごま油（ごま）・砂糖・白砂ひごま |
| **18 ごはん**<br>もちもち団子汁<br>野菜入り肉団子<br>小1個 中2個<br>キャベツの昆布和え | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 557kcal・21.4g・13.2g・1.9g<br>中 617kcal・24.3g・13.9g・2.3g<br>高 677kcal・26.7g・14.4g・2.5g<br>中学 818kcal・31.0g・17.8g・3.4g<br>白玉もち（もち米・加工でん粉）・鶏肉・大根・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・減塩醤油（大豆・小麦）・液体かつおの素・味パック（さば）<br>鶏肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ・パン粉・加工でん粉・れんこん水煮・豚脂・発酵調味料・しょうゆ・植物油脂・食塩・香辛料・酵母エキス・砂糖・酒・おろしにんにく・ごま・大豆・小麦・菜種油<br>キャベツ・枝豆（大豆）・人参・塩こんぶ（醤油・昆布・塩・砂糖・ゼラチン・小麦・大豆） |

**有機農業で作られた**
**『ヤーコン』を使用します！**

12月8日は農林水産省で「有機農業の日」とされています。6日（金）に提供する「ヤーコンのきんぴら」は有機農業で作られた「安平町産ヤーコン」を使用します。

**有機農業とは…？**

化学農薬や化学肥料を使わずに農産物を作る農業のことです。

**ヤーコンってどんな野菜？**

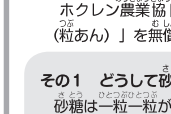
見た目はさつまいもに似ていますが、食べると甘みとシャリシャリとした食感がり「畑の梨」とも言われています。ヤーコンにはオリゴ糖や食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整える効果があります。

ヤーコン▶
見た目はさつまいもにそっくりです！

## 木

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **5 ラーメン**<br>担々麺<br>焼きぎょうざ 2個<br>中すりおろしりんごゼリー | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 594kcal・25.3g・19.5g・2.1g<br>中 678kcal・28.5g・21.2g・2.3g<br>高 761kcal・29.9g・22.9g・2.6g<br>中学 755kcal・30.9g・23.0g・2.7g<br>豚肉・青梗菜・人参・調製豆乳（大豆・砂糖・米油・塩・乳酸カルシウム）・おろし生姜・玉葱・長葱・もやし・味噌（大豆）・醤油ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆）・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・ごま油（ごま）・にんにく・こしょう・豆板醤・清湯スープ（豚肉・鶏肉）・白ねりごま<br>キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・玉葱・にら・大豆・なたね油・ごま油・食塩・清酒・オイスターソース・でん粉・もち米粉・しょうゆ・ごま油・香辛料・ポークエキス、調味料・大い粉・砂糖・酵母エキス・サフラワー油・加工でん粉・豚脂<br>りんご・りんご果汁・砂糖 |
| **12 スパゲティ**<br>クリームスパゲティ<br>チーズオムレツ | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 590kcal・22.2g・24.1g・1.8g<br>中 675kcal・25.1g・26.8g・2.2g<br>高 712kcal・26.2g・29.1g・2.4g<br>中学 815kcal・29.8g・33.4g・2.8g<br>玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・カットベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・ソテーオニオン（大小）・スープストック（ポークエキス・香味油・チキンエキス・酵母エキス・麩エキス・ゼラチン）・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）・牛乳・生クリーム（乳）・ベシャメルソース（乳・小麦・大豆）・塩・こしょう・菜種油<br>卵・油脂加工品・チーズ・乳製品・でん粉焼酎・調味料・植物油脂・食用卵殻粉・小麦粉・チーズフード・砂糖・食塩・加工でん粉・大豆 |
| **19 うどん**<br>根菜うどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>小1個 中2個<br>かぼちゃ団子のいとこ煮<br>冬至メニュー！<br>いとこ煮とは、主に野菜や豆類でつくる煮物です。 | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 535kcal・19.9g・16.7g・2.9g<br>中 610kcal・22.6g・17.6g・3.5g<br>高 639kcal・23.9g・18.1g・3.9g<br>中学 760kcal・27.1g・24.2g・4.2g<br>鶏肉・ごぼう・大根・人参・長葱・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・千椎茸・こんぶだし・麩だしパック・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）<br>魚肉すり身・でん粉・砂糖・植物油脂・食塩・魚醤・小麦粉・あおさ・しょうゆ・加工でん粉・大豆・大い油・菜種油<br>かぼちゃ団子（かぼちゃ・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加工でん粉）・粒あん（砂糖・小豆・食塩）・塩・砂糖 |

**12月21日は冬至です**



冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。
冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。

19日（木）の給食では、「かぼちゃ団子のいとこ煮」を提供します。

**無償提供していただいた『あんこ』を使用しています！**

ホクレン農業協同組合連合会から、北海道産砂糖について知ってほしいという目的で、北海道産砂糖と小豆を使用した「あんこ（粒あん）」を無償で提供していただきました。このあんこを「かぼちゃ団子のいとこ煮」に使用します。

**知ってほしい！砂糖のヒミツ**

**その1 どうして砂糖は白いの？**
砂糖は一粒一粒が無色透明の結晶ですが、光が乱反射するため白く見えます。自然のままの色なのです。

**その2 砂糖に賞味期限はありますか？**
賞味期限はありません。長期保存が可能な食品です。

**その3 砂糖で虫歯になりますか？**
虫歯は、細菌などが口の中で繁殖することによって起こると言われています。砂糖だけが原因ではないので、甘いものを食べても歯を磨いて口の中をきれいにして、細菌を増やさないことが重要です。

## 金

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **6 ごはん**<br>白菜と油揚げのお吸い物<br>さばみそ煮<br>小骨に気をつけて食べましょう<br>ヤーコンのきんぴら<br>有機野菜「ヤーコン」使用 | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 571kcal・22.7g・18.1g・1.7g<br>中 621kcal・24.2g・18.6g・1.8g<br>高 666kcal・25.6g・19.4g・1.9g<br>中学 744kcal・27.2g・19.6g・1.9g<br>白菜・人参・しめじ・きざみ油揚げ（大小・菜種油）・こんぶだし・麩だしパック・醤油（大豆・小麦）・減塩醤油（大豆・小麦）・塩・料理酒<br>さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料・大豆<br>ヤーコン・人参・つきこんにゃく・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・白砂ひごま・こま油（ごま） |
| **13 ごはん**<br>ポトフ<br>セルフチキンライス<br>ごはんにまぜて食べましょう<br>ぶどうゼリー | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 554kcal・20.2g・14.1g・1.7g<br>中 623kcal・23.4g・15.5g・1.9g<br>高 694kcal・26.1g・17.0g・2.3g<br>中学 781kcal・28.6g・18.0g・2.5g<br>じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・カットウインナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・白ワイン・チキンコンソメ（鶏肉・大豆・小麦）<br>鶏肉・コーンスターチ（とうもろこし）・玉葱・人参・ホールコーン・いんげん・中濃ソース（りんご）・醤油（大豆・小麦）・トマトソース（大豆）・トマトケチャップ・菜種油・デミグラスソース（小麦・豚肉・大豆・牛肉）・コンソメ（鶏肉・豚肉）<br>ぶどう果汁・水あめ・砂糖・洋酒・食塩 |
| **20 ごはん**<br>ワンタンスープ<br>ビビンバ<br>ごはんにまぜて食べましょう<br>ヨーグルト | 栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量<br>低 559kcal・23.5g・13.8g・1.6g<br>中 622kcal・26.4g・15.0g・2.0g<br>高 690kcal・29.5g・16.4g・2.5g<br>中学 774kcal・31.9g・17.4g・2.7g<br>ワンタン（小麦）・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・塩・ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・醤油ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆）<br>カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・おろし生姜・人参・ほうれん草・もやし・そばつゆ（大豆・小麦・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん・砂糖・にんにく・白砂りごま・こま油（ごま）・キムチの素（りんご・いか・大豆）・オイスターソース<br>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天・乳酸カルシウム |

**夜間窓口を開設しております**

**12月は16日(月)・25日(水)です 17:00～20:00まで**

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください。

**口座振替の利用をお願いします**

□座から引き落としは年度途中からでも可能です。
自動的に口座から引き落とされて便利です。
納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。


**第1学校給食共同調理場** 苫小牧市柳町1丁目3－5 電話（0144）57－5881
**第2学校給食共同調理場** 苫小牧市美原町3丁目9－10 電話（0144）67－1815