

12月 こんだて表

令和5年 12月
日高町教育委員会
(門別地区) 富川小学校

赤・黄・緑色の食品から
バランスよく食べようね!

食べ物のはたらき
赤～からだをつくる
黄～ねつや力になる
緑～からだのちょうしをととのえる

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|--|
| <p>《今月の行事食》</p> <p>20日 クリスマスメニュー ・チキンライス ・卵スープ・グラタン ・サンタのチョコケーキ</p> <p>22日 冬至 ・南瓜団子みそ汁</p>  | | | | |
| <p>【冬至について】12月22日(金曜日)は冬至です。 冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至はゆず湯に入り、南瓜を食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。南瓜はビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけ、冬至に南瓜を食べると、風邪をひかないと言われています。</p> | | | | |
| <p>4 カクテキ</p> <p>ごはん なめこみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 652kcal 804kcal タンパク質 22.0g 26.5g 塩分 3.5g 4.5g</p> | <p>5 いももち</p> <p>きつねうどん</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 682kcal 768kcal タンパク質 24.1g 27.5g 塩分 5.5g 6.5g</p> | <p>6 キャベツ さば</p> <p>わかめごはん あさりみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 665kcal 838kcal タンパク質 25.3g 31.6g 塩分 3.7g 4.9g</p> | <p>7 ひじき とり</p> <p>ごはん もやしみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 587kcal 773kcal タンパク質 25.7g 39.9g 塩分 3.0g 3.9g</p> | <p>1 なすの 肉みそ</p> <p>あまからいた 甘辛炒め あん包み</p> <p>ごはん 白菜みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 613kcal 726kcal タンパク質 19.6g 22.3g 塩分 3.0g 3.6g</p> |
| <p>11 ごもく 五目</p> <p>ソース きんぴら</p> <p>ごはん 大根みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 675kcal 799kcal タンパク質 22.9g 25.9g 塩分 2.8g 3.4g</p> | <p>12 りんごゼリー</p> <p>ナポリタン</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 604kcal 743kcal タンパク質 22.7g 27.4g 塩分 2.5g 3.2g</p> | <p>13 いんげん</p> <p>ごはん 塩ちゃんこ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 656kcal 799kcal タンパク質 21.9g 26.0g 塩分 2.5g 3.1g</p> | <p>14 フルーツポンチ</p> <p>チキンカレー</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 820kcal 1,009kcal タンパク質 22.1g 26.5g 塩分 2.7g 3.2g</p> | <p>8 だいこん 大根</p> <p>サラダ オムレツ</p> <p>食パン ポトフ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 565kcal 719kcal タンパク質 19.7g 24.3g 塩分 2.7g 3.6g</p> |
| <p>18 きゅうり</p> <p>おかか昆布</p> <p>ごはん さつま芋みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 651kcal 805kcal タンパク質 24.3g 29.6g 塩分 3.1g 3.9g</p> | <p>19 2コ 肉まん</p> <p>とんこつ ラーメン</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 619kcal 732kcal タンパク質 27.1g 32.3g 塩分 6.7g 8.6g</p> | <p>20 グラタン</p> <p>チョコケーキ</p> <p>チキンライス (麦ごはん)</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 758kcal 886kcal タンパク質 20.8g 24.3g 塩分 4.0g 5.0g</p> | <p>21 もやし のり塩</p> <p>ソース 昆布ナムル コロッケ</p> <p>ごはん キムチみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 663kcal 780kcal タンパク質 20.0g 23.4g 塩分 3.3g 4.0g</p> | <p>15 まろやか こんぶ</p> <p>昆布 肉じゃが</p> <p>ごはん キャベツみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 629kcal 777kcal タンパク質 20.6g 24.8g 塩分 2.6g 3.3g</p> |

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 都合により、献立を一部変更することがあります。
ご了承下さい。



12月 アレルゲン表示

富川小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食材及び原材料 | アレルゲン | |
|----|----|-------------|----------|-------|-----------------|
| | | | | 特定原材料 | 特定原材料に準ずるもの |
| 1 | 金 | 白菜みそ汁 | 油揚げ | | 大豆 |
| | | 肉みそあん包み | | 小麦 | 大豆、豚肉 |
| | | なすの甘辛炒め | さつまいも揚げ | 卵、小麦 | 大豆 |
| 4 | 月 | なめこみそ汁 | 豆腐 | | 大豆 |
| | | 肉団子うま煮 | 肉団子 | 小麦 | 大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま |
| 5 | 火 | きつねうどん | うどん | 小麦 | |
| | | | 味付けうどん揚げ | 小麦 | 大豆 |
| | | | 鶏肉 | | 鶏肉 |
| 6 | 水 | あさりのみそ汁 | 豆腐 | | 大豆 |
| | | さばみそ煮 | | | 大豆、さば |
| | | キャベツ炒め煮 | つと | | 大豆 |
| 7 | 木 | もやしみそ汁 | 油揚げ | | 大豆 |
| | | とり照り焼き | 鶏肉 | | 鶏肉 |
| | | ひじき炒め煮 | 大豆 | | 大豆 |
| 8 | 金 | 食パン | | 小麦、乳 | |
| | | ポトフ | ウインナー | | 豚肉、大豆 |
| | | トマトオムレツ | | 卵 | 大豆、鶏肉 |
| 11 | 月 | 大根みそ汁 | 油揚げ | | 大豆 |
| | | ホッケフライ | | 小麦 | 大豆 |
| | | 五目きんぴら | 豚肉 | | 豚肉 |
| 12 | 火 | | ごま | | ごま |
| | | ナポリタンスパゲッティ | スパゲッティ | 小麦 | |
| | | | ベーコン | 卵 | 大豆、豚肉 |
| 13 | 水 | | バター | 乳 | |
| | | | 粉チーズ | 乳 | |
| | | りんごゼリー | | | りんご |
| 14 | 木 | 塩ちゃんこ汁 | 肉団子 | | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| | | | 豆腐 | | 大豆 |
| | | 厚焼き玉子 | | 卵、小麦 | 大豆、ゼラチン |
| 15 | 金 | いんげんごま和え | ごま | | ごま |
| | | チキンカレー | 鶏肉 | | 鶏肉 |
| | | | 牛乳 | 乳 | |
| 16 | 土 | フルーツポンチ | バナナ | | バナナ |
| | | キャベツみそ汁 | 油揚げ | | 大豆 |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | | 豚肉 |
| 17 | 日 | まるやか昆布 | | 小麦 | 大豆 |
| | | すき焼き風煮 | 豚肉 | | 豚肉 |
| | | | 豆腐 | | 大豆 |
| 18 | 月 | ぎゅうりおかか昆布 | 塩昆布 | 小麦 | 大豆、ゼラチン |
| | | | ごま | | ごま |
| | | とんこつラーメン | 生ラーメン | 卵、小麦 | |
| 19 | 火 | | 豚肉 | | 豚肉 |
| | | | ごま | | ごま |
| | | 肉まん | | 小麦 | 大豆、豚肉、ごま |

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食材及び原材料 | アレルゲン | |
|----|----|----------|---------|--------|-------------|
| | | | | 特定原材料 | 特定原材料に準ずるもの |
| 20 | 水 | チキンライス | 鶏肉 | | 鶏肉 |
| | | | バター | 乳 | |
| | | 卵スープ | 卵 | 卵 | |
| 21 | 木 | グラタン | | | 大豆 |
| | | チョコケーキ | | 卵、小麦、乳 | 大豆 |
| | | キムチみそ汁 | 豚肉 | | 豚肉 |
| | | 白菜キムチ | | えび | 大豆、あわび、ごま |
| | | のり塩コロッケ | | 小麦 | 大豆 |
| | | もやし昆布ナムル | 塩昆布 | 小麦 | 大豆、ゼラチン |
| | | | ごま | | ごま |

《調味料》

| 《食品名》 | 《特定原材料》 | 《特定原材料に準ずるもの》 |
|----------------|---------|------------------|
| とりがらスープ | | 鶏肉 |
| 塩ラーメンスープ | 小麦 | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 味噌(赤みそ含む) | | 大豆 |
| しょうゆ(昆布しょうゆ含む) | 小麦 | 大豆 |
| ごま油 | | ごま |
| コンソメ | | 鶏肉、豚肉 |
| キムチ味 | えび | 大豆、りんご |
| とんこつラーメンスープ | 小麦 | 大豆、豚肉 |
| トウバンジャン | | 大豆 |
| パックソース | | 大豆、りんご |
| ナポリタンソース | | 大豆 |
| カレールー | 卵、乳、小麦 | 大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ |
| カレールー(卵・乳無し) | 小麦 | 大豆、豚肉、ごま、りんご |

* 特定原材料とは？ *

- ★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された8品目のこと
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生、くるみ〕
- ☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された20品目のこと
〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕
- ※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。
同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。