



小学校 令和3年度 12月・1月

# きゅうしよくだより

12月・1月の平均栄養価  
エネルギー 613kcal  
たんぱく質 25.5g



釧路市教育委員会教育支援課 給食担当発行 小学校給食センター TEL41-0564

## 今月のふるさと給食 くじら味噌ちゃんこ汁

12月10日(金)

ちゃんこ鍋は強い力士になるため、相撲部屋で食べられているいろいろな食材が入った栄養豊富な鍋料理です。

ごはん くじら味噌ちゃんこ汁  
厚焼卵 昆布の佃煮 牛乳

釧路でとれた「くじらの肉」を肉だんごにしました。くじら肉は、高たんぱく質なヘルシー食品としても注目されています。現代人に不足しがちな鉄分やコラーゲンも豊富にふくまれています。この他に、牛乳・米は北海道産を使っています。

## 献立表

今月の「和食の日」  
12月は、6日(月) 15日(水) 20日(月)  
1月は、17日(月) 26日(水) です。



☆牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳が含まれています。

| 日曜  | 献立名            | 黄色のなかま            | 赤のなかま                     | 緑のなかま             |
|-----|----------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
|     |                | エネルギーのもとになる       | 体をつくるもとになる                | 体の調子を整えるもとになる     |
| 12月 | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 1   | 味噌汁            | じゃが芋              | 味噌                        | 玉葱                |
| 水   | 切干大根と豚肉の煮物     | 砂糖 サラダ油           | 豚肉                        | 人参 長葱 切干大根        |
| 2   | 黒糖パン           | 黒糖パン              |                           |                   |
| 木   | 豆とウインナーのシチュー   | じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 | 牛乳 ウインナー ひよこ豆 大豆<br>生クリーム | 玉葱 人参 枝豆          |
|     | パン             |                   |                           | パン                |
| 3   | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 金   | 若布入りスープ        |                   | 鶏肉 竹輪 若布                  | 人参 椎茸             |
|     | ピビンバ丼          | 砂糖 ごま油 ごま         | 豚肉                        | もやし にら 人参 にんにく 生姜 |
| 6   | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 月   | 味噌汁            | でん粉               | 卵 味噌                      | 玉葱                |
|     | 厚揚げと豚肉の煮物      | 砂糖 サラダ油           | 豚肉 厚揚げ                    | 白菜 白滝 人参 青梗菜      |
| 7   | バターロールパン       | バターロールパン          |                           |                   |
| 火   | かぼちゃ団子汁        | でん粉               | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ               | かぼちゃ 大根 長葱 人参     |
|     | ミックスソテー        | サラダ油              | ウインナー                     | コーン 枝豆            |
| 8   | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 水   | 白菜とベーコンのスープ    |                   | ベーコン                      | 白菜 長葱 人参 椎茸       |
|     | 肉豆腐            | サラダ油 でん粉 砂糖       | 豚肉 豆腐                     | 玉葱 人参 枝豆          |
|     | ひじきふりかけ        | ごま                | ひじき かつお あじ                |                   |
| 9   | ミルクコッペスライスパン   | ミルクコッペスライスパン      |                           |                   |
| 木   | 鶏肉の生姜スープ       | でん粉               | 豆腐 鶏肉                     | 大根 人参 青梗菜 生姜      |
|     | 豚肉と大豆のケチャップサンド | サラダ油 でん粉 砂糖       | 豚肉 大豆                     | 玉葱 人参 トマト         |
|     | 鉄分ヨーグルト(代替ゼリー) |                   | ヨーグルト                     |                   |
| 10  | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 金   | くじら味噌ちゃんこ汁     |                   | 鯨肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌           | 大根 人参 白菜 長葱 生姜    |
|     | 厚焼卵            |                   | 卵                         |                   |
|     | 昆布の佃煮          |                   | 昆布                        |                   |
| 13  | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 月   | ハヤシライス         | じゃが芋 サラダ油 砂糖      | 豚肉                        | 玉葱 人参 トマト         |
|     | みかん            |                   |                           | みかん               |
| 14  | チーズロールパン       | チーズロールパン          |                           |                   |
| 火   | 中華風スープ         | でん粉 ごま油           | 豚肉 卵                      | コーン 玉葱 人参         |
|     | 炒めピーマン         | ピーマン サラダ油         | 鶏肉                        | 玉葱 キャベツ 人参 グリンピース |
| 15  | ごはん            | ごはん               |                           |                   |
| 水   | 味噌汁            |                   | 味噌                        | キャベツ 玉葱           |
|     | ごぼうと豚肉の炒め煮     | 砂糖 サラダ油           | 豚肉 さつま揚げ                  | ごぼう 人参            |

| 日曜 | 献立名              | 黄色のなかま               | 赤のなかま                  | 緑のなかま               |
|----|------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
|    |                  | エネルギーのもとになる          | 体をつくるもとになる             | 体の調子を整えるもとになる       |
| 16 | プチ甘納豆パン          | プチ甘納豆パン              |                        |                     |
| 木  | 醤油野菜ラーメン         | ラーメン                 | 豚肉                     | 玉葱 メンマ 長葱 もやし 人参 枝豆 |
| 17 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 金  | 味噌汁              |                      | 厚揚げ 味噌                 | 大根                  |
|    | 野菜と豚肉のカレー風味炒め    | 砂糖 サラダ油              | 豚肉                     | 玉葱 人参 ピーマン          |
| 20 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 月  | 清汁               |                      | 鶏肉 高野豆腐                | 長葱 人参 えのき           |
|    | 味噌おでん            | 砂糖                   | うずら卵 さつま揚げ<br>竹輪 味噌 昆布 | 大根 こんにやく 人参 生姜      |
| 21 | ココアロールパン         | ココアロールパン             |                        |                     |
| 火  | コンソメスープ          |                      | ウインナー ベーコン             | 玉葱 人参 コーン パセリ       |
|    | スパゲティミートソース      | スパゲティ サラダ油           | 豚肉                     | 玉葱 人参               |
| 22 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 水  | 味噌汁              |                      | 油揚げ 味噌                 | 大根                  |
|    | 豚肉の照り煮           | でん粉 サラダ油             | 豚肉                     | 玉葱 人参 枝豆            |
| 1月 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 14 | 吉野汁              | でん粉                  | 豆腐 さつま揚げ 油揚げ           | 人参 長葱               |
| 金  | スタミナ炒め           | 砂糖 サラダ油              | 豚肉 味噌                  | 人参 竹の子 にら 生姜        |
| 17 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 月  | 味噌汁              |                      | 若布 味噌                  | 大根                  |
|    | 肉じゃが             | じゃが芋 砂糖 サラダ油         | 豚肉                     | 玉葱 人参 グリンピース        |
|    | 大豆ふりかけ           | ごま                   | 大豆 のり                  |                     |
| 18 | ミルクロールパン         | ミルクロールパン             |                        |                     |
| 火  | フランクフルトのスープ煮     |                      | フランクフルト                | 玉葱 キャベツ 人参 パセリ      |
|    | ミートマカロニ          | マカロニ サラダ油            | 豚肉                     | 玉葱 人参 トマト           |
| 19 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 水  | チキンカレー           | じゃが芋 サラダ油            | 鶏肉                     | 玉葱 人参 にんにく          |
|    | みかん              |                      |                        | みかん                 |
| 20 | 甘納豆パン            | 甘納豆パン                |                        |                     |
| 木  | 大根とコーンのスープ       |                      | 鶏肉                     | 大根 玉葱 コーン 人参        |
|    | サーモンフライ          | 揚げ油 パン粉 でん粉          | さけ                     |                     |
|    | タルタルソース(別添)      |                      | 卵                      |                     |
| 21 | 若布ごはん            | ごはん                  | 若布                     |                     |
| 金  | 味噌けんちん汁          | じゃが芋 ごま油             | 豆腐 油揚げ 味噌              | 大根 長葱 人参 ごぼう        |
|    | 肉団子(照り焼き味、乳・卵なし) |                      | 鶏肉 豚肉                  | 玉葱                  |
| 24 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 月  | 豚肉の塩スープ          |                      | 豚肉 かまぼこ                | 玉葱 人参 もやし 青梗菜 生姜    |
|    | ピリ辛チキン丼          | 砂糖 でん粉 サラダ油          | 鶏肉 厚揚げ                 | 玉葱 人参 竹の子 にんにく      |
| 25 | 黒糖ロールパン          | 黒糖ロールパン              |                        |                     |
| 火  | クリームシチュー         | じゃが芋 バター 小麦粉<br>サラダ油 | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳             | 玉葱 人参               |
|    | フルーツのピーチゼリー和え    | ゼリー                  |                        | 黄桃 パイン              |
| 26 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 水  | 味噌汁              |                      | 豆腐 油揚げ 味噌              |                     |
|    | 五目金平             | サラダ油 砂糖 ごま           | 豚肉 さつま揚げ               | つきこんにやく ごぼう 人参      |
| 27 | ミルクパン            | ミルクパン                |                        |                     |
| 木  | 芋団子スープ           | じゃが芋 でん粉             | ベーコン                   | 玉葱 コーン 人参 枝豆        |
|    | 焼きそば             | 中華麺 サラダ油             | 豚肉                     | もやし キャベツ 人参         |
| 28 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 金  | むらくも汁            | でん粉                  | 豆腐 卵 かまぼこ 若布           | 人参                  |
|    | 鶏肉の生姜煮           | サラダ油 三温糖             | 鶏肉                     | 玉葱 人参 生姜            |
| 31 | ごはん              | ごはん                  |                        |                     |
| 月  | 味噌汁              |                      | 油揚げ 味噌                 | 白菜                  |
|    | デジブルコギ           | 三温糖 ごま油              | 豚肉 味噌                  | 玉葱 人参 にんにく 生姜       |

献立と同じ行に記載されているのが、その献立に使用されている食品です。アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。ただし、加工食品や調味料等に含まれている微量の食品については記載しておりません。