

12月 幼稚園・保育園こんだて表



稚内市学校給食センター

2019年 12月発行

🍴は、スプーンの必要な日です

- ・2日（月）北海道産ぶりカツ、5日（木）いかリングフライには、ソースをかけて食べましょう。
- ・3日（火）ポテトカップコーングラタンは、ポテトでできた器ごと食べられます。
- ・6日（金）中華丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

日	曜日	こんだて		主な材料名
2	月	★ごはん ★牛乳	★しめじとねぎの味噌汁 ★北海道産ぶりカツ ひじきの炒め煮	ぶり 豚肉 ひじき 竹輪 しめじ ねぎ ほうれん草 人参 枝豆
3	火	★コッペパン ★牛乳	★根菜カレースープ ポテトカップコーングラタン 和風サラダ	ベーコン 大豆 ツナ キャベツ ごぼう 人参 大根 ブロッコリー
5	木	★牛乳	★スパゲティミートソース いかリングフライ（2個） フローズン黄桃	豚ひき肉 鶏ひき肉 いか 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄桃
6	金	★ごはん ★牛乳	★中華丼 小籠包 ★春雨サラダ	豚肉 えび 春雨 ごま 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり コーン
9	月	★ごはん ★牛乳	★田舎汁 野菜入り厚焼き卵 ★豚肉とごぼうの味噌炒め	油揚げ 鶏卵 豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ ピーマン
10	火	★コッペパン ★牛乳	★キャロットポタージュ チキンカツ コールスローサラダ	鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン キャベツ 枝豆
12	木	★牛乳	★五目うどん 大根ときゅうりの浅漬け プリン	豚肉 わかめ 昆布 ごぼう 人参 ねぎ 大根 きゅうり
13	金	★ごはん ★牛乳	★白菜と肉団子のスープ えびしゅうまい ★麻婆豆腐	えび 豚ひき肉 豆腐 白菜 人参 きくらげ 筍 にら ねぎ
16	月	★ごはん ★牛乳	★味噌おでん ★たらザンギ ★もやしののり和え	うずら卵 がんもどき 竹輪 たら 大根 人参 もやし ほうれん草
17	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★マカロニクリームシチュー あみ焼きハンバーグ ★ブロッコリーのマヨサラダ	鶏肉 焼き豚 大豆 マカロニ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー
19	木	★牛乳	★チャーメン チンゲン菜のナムル クリスマスデザート	豚肉 ほたて わかめ 白菜 筍 人参 もやし チンゲン菜
20	金	★ごはん ★牛乳	★冬至の七運カレー キャベツとツナのサラダ 型抜きチーズ	豚ひき肉 ツナ れんこん 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ
23	月	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 ★さんまの生姜煮 ★こんにゃくのピリ辛炒め	わかめ 油揚げ さんま 豚肉 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ
24	火	★コッペパン ★牛乳	★かぶとベーコンのスープ ★チーズサンドコロッケ ★鶏肉のメキシカンソース	ベーコン 鶏肉 じゃがいも チーズ かぶ キャベツ 人参 ピーマン

《12月平均栄養価 エネルギー 535kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.1g 炭水化物 67.8g 食塩 2.5g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

（豚肉・ぶり・たら・じゃがいも・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ごぼう・味噌・宗谷の塩 など）