

# 12月 \*こんだてひょう\* ~ 冬の食生活を知ろう ~

なんとなんぽろ!



今月の平均栄養価

熱量: 727kcal

蛋白質: 29.3g

脂質: 24.3g 塩分: 3.6g

\*麺類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名
1月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニヨールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	2 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	3 水	大皿ごはん	南幌産ゆめびりか	4 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	5 金	ごはん	南幌産ゆめびりか
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		鶏ごぼう汁	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・ぶなしめじ・長ネギ・唐辛子・味噌・だし汁		わかめスープ	道産わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま		スープカレー	無えん塩ウインナー・カレー粉・生姜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・キャベツ・コンソメ・鶏がらスープ・米油・醤油・スープカレールウ		豚汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・つきこんにやく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・唐辛子・味噌・だし汁
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		鮭フライ	鮭・小麦・大豆含む 道産鮭使用・キャノーラ油		中華丼の具	豚肉・枝豆・人参・竹の子・白菜・生しいたけ・生姜・鶏がらスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉		ママレードチキン	鶏肉・塩・胡椒・ママレードジャム・醤油・酒		さばの味噌煮	さば・大豆含む 国産さば使用
				ひじきの炒め煮	ひじき・ベーコン・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁		さつまいもフライ	さつまいも・キャノーラ油・塩		コーンソテー	コーン・ベーコン・玉ねぎ・バター・コンソメ・塩・胡椒		三色あえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩
8月	五目あんかけうどん	豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・もやし・長ネギ・干し椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味醂・生姜・片栗粉・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	9 水	ごはん	南幌産ゆめびりか	10 水	麦ごはん	南幌産ゆめびりか・国産米粒麦	11 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	12 金	ミルクパン	南幌産小麦ゆめちから
	竹輪磯辺揚げ	小麦・大豆含む キャノーラ油		大根の味噌汁	大根・油揚・人参・大根菜・味噌・だし汁		ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・たもぎ草・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・トマトケチャップ・バター		豆腐の味噌汁	豆腐・油揚げ・道産わかめ・長ネギ・味噌・だし汁		マカロニスープ	マカロニ・無えん塩ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒
	温州みかんゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		ふっくら肉団子2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む		もやしの和え物	もやし・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩		まぐろカツ	小麦・大豆含む キャノーラ油		鶏から揚げ3こ	鶏・小麦・大豆含む キャノーラ油
				じゃがいものそぼろ煮	じゃが芋・豚ひき肉・竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁・片栗粉				マヨントン	豚肉・玉ねぎ・人参・酒・砂糖・マヨネーズ・醤油・米油	チーズポテト	じゃが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・バター・コンソメ		
15月	塩ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ねぎ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	16 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	17 水	ごはん	南幌産ゆめびりか	18 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	19 金	チキンライス	南幌産ゆめびりか・トマトジュース・塩・バター・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・胡椒・コンソメ
	北海道コーンのつまみ揚げ	大豆・小麦・卵含む		もずくスープ	もずく・ベーコン・豆腐・人参・長ネギ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・醤油・胡椒・ごま油		いももち味噌汁	いももち・白菜・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁		根菜のごま味噌汁	豚肉・じゃが芋・大根・人参・蓮根・ごぼう・油揚げ・ごま・唐辛子・味噌・だし汁		キャベツスープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・人参・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油
	アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		鮭チーズやき	鮭・塩・チーズ 道産鮭使用		ひじき餃子2こ	豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む キャノーラ油		かぼちゃひき肉フライ	豚・小麦・大豆・りんご含む キャノーラ油		もみの木ハンバーグ	鶏・豚・大豆含む 国産豚・鶏使用
				もやしとひき肉の炒め物	もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂・片栗粉		豚ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味醂・米油・ごま		みかんとパインのゆずゼリーあえ	国産みかん缶・国産パイン缶・ゆずゼリー		クリスマスケーキ(チョコ)	卵・乳・小麦・大豆使用

こんげつ こんだて  
今月の献立から…

11(木)…マヨントンは初めてのメニューです。ほかの地域で人気があるそうです。  
18日(木)…冬至献立です、今年の冬至は12月22日です。かぼちゃとゆずで風邪知らず!  
19日(金)…クリスマス献立です。今年はケーキが復活しました!楽しく食べてください。

## お知らせ

- \* 牛乳は、毎日きます。
- \* 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。
- \* だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。
- \* 魚には骨があるので、気をつけて食べましょう。
- ★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。