

12月 給食だより



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 4 2 - 2 2 1 1
 穂別学校給食センター
 4 5 - 2 8 8 8

寒さの厳しい季節になってきました。今年も残すところあとわずかです。クリスマスに年越しと、楽しみがいっぱいの12月です。風邪を引かないように、バランスのよい食事と、からだの温まる食事で寒さに負けない強いからだをつくりましょう。

12月22日は冬至です。

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かると風邪をひきにくいと言われています。

また、冬至には『運盛り』といって「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいと言われています。

かぼちゃ (南瓜)

冬至にかぼちゃを食べる理由には、いくつか説がありますが、かぼちゃの色は古来より「魔除けの色」とされていた黄色であることや、寒い冬を健康に乗り切るためには、栄養満点で保存のきくかぼちゃがぴったりだったといわれています。

ゆず

冬至は、湯に浸かって病気を治す「湯治」と言葉をかけています。冬至にゆず湯に入るのは、運を呼び込む前に体を清めるためです。また、香りの強いゆずは邪気を祓うと言われてます。

運盛り (んのつく食べ物)

冬至に「ん」がつくものを食べると運がつくとされており、冬至の七草と呼ばれるものがあります。

- ・南瓜 (なんきん) = かぼちゃ
- ・蓮根 (れんこん) ・人參 (にんじん)
- ・銀杏 (ぎんなん) ・金柑 (きんかん)
- ・寒天 (かんてん)
- ・饅頭 (うんだん) = うどん

この日の給食は、

- ・かぼちゃ (なんきん) と、うどんの入った『ほうとう汁』
- ・ゆず風味の『たらのゆずみそ焼き』
- ・れんこんとにんじんの入った『れんこんのきんぴら』

です！

かぜ 風邪に気をつけよう！

寒い季節は空気が乾燥して、風邪が流行する季節でもあります。楽しいイベントがたくさんあるのに風邪をひいて寝込んでしまっては、もったいないですね。しっかりと予防して元気に冬を過ごしましょう！

- ### かぜよぼう 風邪予防のポイント
- ① 栄養バランスのよい食事
 - ② 睡眠
 - ③ 手洗い
 - ④ 運動

*** 12月のむかわ町給食メニュー ***

12月6日 (水) *下館シェフ考案メニュー*

この日の『ピーマンごはん』は、10月にHTB「イチモニ！」で放送された、下館伸シェフが穂別中学校3年生と一緒に調理したメニューです。ピーマンが苦手な人も、まずはひとくち挑戦してみましょう！

12月15日 (金) *北海道森町からホタテをいただきます*

この日の給食は、ホタテ貝柱を使って作るカレーライスです。ホタテは、北海道の南にある森町から寄贈していただきます。森町は、水産加工業支援の一環で全国の学校給食にホタテを無償提供しています。感謝して、おいしくいただきましょう。

12月18日 (月) *むかわ食育の日 (アイヌ給食)*

今月のアイヌ給食は、真だらを使った『エレクシオハウ』を提供します。その他むかわ産の野菜や、小坂農園さんの塩こうじを使った『豚肉の塩こうじ炒め』も提供するので楽しみにしてください。

12月20日 *クリスマス給食*

クリスマスは12月25日ですが、冬休みに入るので少し早めにクリスマス給食を実施します。鮮やかな黄色のターメリックライスに、雪をイメージしたクリームソースをかけて食べる『クリームライス』と、クリスマスの定番『ハーブチキン』、クリスマスツリーをイメージした星型のゼリーをミックスした『白玉フルーツ』が登場します！

12月22日 *冬至給食*

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。古くから、冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かると1年間病気をせずに過ごせると言われています。この日の給食は、かぼちゃの入った『ほうとう汁』と『たらのゆずみそ焼き』を提供します。

2023年(令和5年)

12月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
蘭川学校給食センター
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																
<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・ごぼう・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・はくさい・干ししいたけ・塩こうじ</p> <p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>※卵の入手が困難なため、通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きものを提供します。</p> <p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>【12月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>小低 539kcal</td> <td>24.8g</td> <td>21.4g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>小中 625kcal</td> <td>27.4g</td> <td>22.9g</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>小高 700kcal</td> <td>29.7g</td> <td>24.2g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 539kcal	24.8g	21.4g	2.1g	小中 625kcal	27.4g	22.9g	2.4g	小高 700kcal	29.7g	24.2g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																	
小低 539kcal	24.8g	21.4g	2.1g																	
小中 625kcal	27.4g	22.9g	2.4g																	
小高 700kcal	29.7g	24.2g	2.6g																	
1	2	3	4	5																
<p>ごはん</p> <p>せんべい</p> <p>じゃが餅キムチ</p> <p>切干大根ナムル</p> <p>米・麦</p> <p>大根・かききんべい(小麦粉・でん粉・食塩、ほたて貝カルシウム・膨張剤)、つきこんにゃく、鶏肉・人参・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・煮干し(いわし)・昆布・醤油・食塩・酒</p> <p>肉・酒・生薬・大豆・でん粉・こめ油・いんげん・トマトチップ・黒砂糖・みそ・醤油・みりん</p> <p>もやし・人参・キャベツ・エッグア(大豆)・みそ・三温糖・ごま</p>	<p>ごはん</p> <p>スライスパン</p> <p>白菜のチャウダー</p> <p>鶏肉のバリバリ焼き</p> <p>ブロッコリーのガーリック炒め</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>キャベツ・白菜・人参・玉ねぎ・マカロニ(小麦)・ワインソ(豚肉・鶏肉・大豆・かつお節調味料・でん粉)・バター(乳)・牛乳・脱脂粉乳・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・パスタソース(小麦粉・砂糖・食塩・バター・加工でん粉・大豆・乳)・クリームポタージュ(小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆)・小麦粉・食塩・コショウ</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>ピーマンごはん</p> <p>かぼちゃお汁</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>米・麦</p> <p>ピーマン・ごま油・みりん・醤油・食塩</p> <p>かぼちゃ・ピーマン・じゃがいも・じゃが餅・豆腐・砂糖・食塩・加工でん粉)・大根・豆腐(大豆)・油揚げ(大豆)・長ねぎ・ちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・干し椎茸・食塩・醤油・酒・みりん・昆布・かつお節</p> <p>小豆・人参・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆</p> <p>大根・かぼちゃ・ピーマン・じゃがいも・じゃが餅・豆腐・砂糖・食塩・加工でん粉)・大根・豆腐(大豆)・油揚げ(大豆)・長ねぎ・ちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・干し椎茸・食塩・醤油・酒・みりん・昆布・かつお節</p> <p>小豆・人参・砂糖・発酵調味料・でん粉・大豆</p>	<p>めん</p> <p>カレーラーメン</p> <p>いわしのかりかりフライ</p> <p>大根サラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・食塩・かんがい</p> <p>豚肉・白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・わかめ・にんにく・こめ油・醤油・食塩(生薬・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏肉・小麦・香辛料)・加工油脂・砂糖・カレー粉・ぶどう糖・コンスターチ・オニオンパウダー・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆)・醤油・食塩・コショウ・とりがらスープ(鶏肉)</p> <p>いわし・水あめ・とうもろこし・じゃがいも・上白糖・生薬・醤油・玄米粉・米粉/パン粉・なたね油・パーム油・こめ油</p> <p>大根・きゅうり・海藻サラダ(昆布・わかめ・寒天・わかめ・赤とさかめり・白とさかめり)・わかめ・野菜はくさい・しょうゆ・食塩・植物油・豚肉・野菜・小豆・人参・かつお節エキス・魚醤・野菜・小麦・大豆</p>	<p>ごはん</p> <p>粕汁</p> <p>ソースカツ</p> <p>なめだけ和え</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・じゃがいも・大根・人参・長ねぎ・えのき・ごぼう・牛乳・みそ・かつお節・昆布</p> <p>豚肉・食塩・コショウ・小麦粉・パン粉(小麦)・こめ油・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料)・ささめ糖・みりん・醤油・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)</p> <p>なめ(えのき・醤油・水あめ・砂糖・発酵調味料・食塩・酵母エキス・カラメル色素・酸味調整剤)・小松菜・もやし・醤油</p>																
6	7	8	9	10																
<p>ごはん</p> <p>大根と人参のみそ汁</p> <p>豚肉と豆の炒め煮</p> <p>じゃがいもといんげんのごま和え</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>大根・人参・油揚げ(大豆)・みそ・にんじん・しょうゆ</p> <p>豚肉・油揚げ(大豆)・人参・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・小麦・小麦粉</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>バターロール※</p> <p>和風シチュー</p> <p>たらこの香辛焼き</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>白豆とじゃがいもペースト・白菜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・牛乳・パセリ・こめ油・みそ・コショウ・クリームチーズ</p> <p>(小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)</p>	<p>ごはん</p> <p>ガタナスープ</p> <p>ピピン汁</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・豚肉・ちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・人参・キャベツ・長ねぎ・にんにく・生薬・醤油・食塩・生油(ごま・大豆)・コショウ・とうがらし(鶏肉)・でん粉・シャンタン(野菜エキス・油糖・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・セラチン・鶏肉・豚肉・ごま)</p>	<p>めん</p> <p>かしわうどん</p> <p>大骨コロッケ</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・食塩</p> <p>肉・酒・油揚げ(大豆)・人参・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・小麦・小麦粉</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>ごはん</p> <p>ホタテカレー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>元氣ヨーグルト</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ダイズ・トマト肉・にんにく・こめ油・バター(乳)・白豆とじゃがいもペースト・寒天・小麦粉・NSカレールーフ(小麦粉・加工油脂・砂糖・カレー粉)・ぶどう糖・コンスターチ・オニオンパウダー・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆)・香辛料・カレー粉(小麦粉・加工油脂・カレー粉・砂糖・食塩・ぶどう糖・オニオンパウダー・ミルパウダー・調味料・カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物・大豆)・カレー粉・オニオン・カラメル・コリアンダー・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料)・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・醤油・食塩</p>																
11	12	13	14	15																
<p>ごはん</p> <p>大根と人参のみそ汁</p> <p>豚肉と豆の炒め煮</p> <p>じゃがいもといんげんのごま和え</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>大根・人参・油揚げ(大豆)・みそ・にんじん・しょうゆ</p> <p>豚肉・油揚げ(大豆)・人参・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・小麦・小麦粉</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>バターロール※</p> <p>和風シチュー</p> <p>たらこの香辛焼き</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>白豆とじゃがいもペースト・白菜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・牛乳・パセリ・こめ油・みそ・コショウ・クリームチーズ</p> <p>(小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)</p>	<p>ごはん</p> <p>ガタナスープ</p> <p>ピピン汁</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・豚肉・ちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・人参・キャベツ・長ねぎ・にんにく・生薬・醤油・食塩・生油(ごま・大豆)・コショウ・とうがらし(鶏肉)・でん粉・シャンタン(野菜エキス・油糖・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・セラチン・鶏肉・豚肉・ごま)</p>	<p>めん</p> <p>かしわうどん</p> <p>大骨コロッケ</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・食塩</p> <p>肉・酒・油揚げ(大豆)・人参・長ねぎ・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・小麦・小麦粉</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>ごはん</p> <p>ホタテカレー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>元氣ヨーグルト</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ダイズ・トマト肉・にんにく・こめ油・バター(乳)・白豆とじゃがいもペースト・寒天・小麦粉・NSカレールーフ(小麦粉・加工油脂・砂糖・カレー粉)・ぶどう糖・コンスターチ・オニオンパウダー・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆)・香辛料・カレー粉(小麦粉・加工油脂・カレー粉・砂糖・食塩・ぶどう糖・オニオンパウダー・ミルパウダー・調味料・カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物・大豆)・カレー粉・オニオン・カラメル・コリアンダー・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料)・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・醤油・食塩</p>																
16	17	18	19	20																
<p>ごはん</p> <p>エレクトシオハワ</p> <p>豚肉の塩こうじ炒め</p> <p>ツナサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>じゃがいも・大根・人参・つきこんにゃく・真だら・長ねぎ・豆腐(大豆)・昆布・かつお節・酒・醤油・食塩</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>黒糖パン※</p> <p>ミネストローネ</p> <p>さばカレーカツ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>ベーコン・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・ダイズ・トマト肉・トッピング・ジュレム・トマトチップ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ・こめ油</p> <p>さば・パン粉・小麦粉・バター・ミルク・カレー粉・食塩・コショウ・水・こめ油・大豆</p>	<p>ターメリックライス</p> <p>クリームルウ</p> <p>ハーブチキン</p> <p>白玉フルーツ</p> <p>米・麦</p> <p>ターメリック・白ワイン・バター(乳)</p> <p>ワイン(豚肉・鶏肉・鶏肉・大豆・かつお節調味料・でん粉)・玉ねぎ・人参・白ワイン・マッシュルーム・枝豆・コン・バター(乳)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・牛乳・ペンキ・小麦粉・大豆・乳)・クリームポタージュ(小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆)・コショウ・食塩</p> <p>鶏肉・セレクト香辛焼き(コンソメ・リン・ブロッコリー・食塩・オニオンパウダー・ブラックペパー・パプリカ・オレガノ・パセリ・マヨネーズ)</p> <p>白玉(もち米粉・加工でん粉・大豆)・聖型・生クリーム・砂糖・卵黄・砂糖・人參汁・オレンジ果汁・植物油・寒天・あか果汁・こんにゃく・グル化剤・酸味料・着色料・香料・大豆・乳・みかん缶詰・りんご缶詰・桃缶詰</p>	<p>めん</p> <p>ひじきの和風スパゲティ</p> <p>たまこ(玉ねぎコロッケ)</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>ひじき・オリーブドナー・人参・ピーマン・玉ねぎ・ぶなしめじ・ひじき(和風)・こめ油・醤油・肉・魚・油・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ</p> <p>玉ねぎ・人参・かつお節・パン粉・砂糖・マヨネーズ・マヨネーズ・香辛料・コショウ・食塩</p> <p>白菜・醤油・かつお節</p>	<p>ごはん</p> <p>冬野菜カレー</p> <p>ほうとう</p> <p>たらこのゆずみそ焼き</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ダイズ・トマト肉・にんにく・こめ油・バター(乳)・白豆とじゃがいもペースト・寒天・小麦粉・NSカレールーフ(小麦粉・加工油脂・砂糖・カレー粉)・ぶどう糖・コンスターチ・オニオンパウダー・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆)・香辛料・カレー粉(小麦粉・加工油脂・カレー粉・砂糖・食塩・ぶどう糖・オニオンパウダー・ミルパウダー・調味料・カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物・大豆)・カレー粉・オニオン・カラメル・コリアンダー・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料)・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・醤油・食塩</p> <p>真だら・食塩・コショウ・ゆず・酒・みりん・みそ・三温糖</p> <p>れんこん・つきこんにゃく・ごぼう・人参・ごま・三温糖・みりん・酒・醤油・ごま油(ごま・大豆)・とうがらし</p>																
21	22	23	24	25																
<p>ごはん</p> <p>エレクトシオハワ</p> <p>豚肉の塩こうじ炒め</p> <p>ツナサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>じゃがいも・大根・人参・つきこんにゃく・真だら・長ねぎ・豆腐(大豆)・昆布・かつお節・酒・醤油・食塩</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p> <p>肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・にら・醤油・みりん・三温糖・牛ムチ(白米・大根・長ねぎ・粉糖・りんご・食塩・とうがらし・おろしあみ・にんにく・生薬)</p>	<p>黒糖パン※</p> <p>ミネストローネ</p> <p>さばカレーカツ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>ベーコン・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・ダイズ・トマト肉・トッピング・ジュレム・トマトチップ・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ・こめ油</p> <p>さば・パン粉・小麦粉・バター・ミルク・カレー粉・食塩・コショウ・水・こめ油・大豆</p>	<p>ターメリックライス</p> <p>クリームルウ</p> <p>ハーブチキン</p> <p>白玉フルーツ</p> <p>米・麦</p> <p>ターメリック・白ワイン・バター(乳)</p> <p>ワイン(豚肉・鶏肉・鶏肉・大豆・かつお節調味料・でん粉)・玉ねぎ・人参・白ワイン・マッシュルーム・枝豆・コン・バター(乳)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・牛乳・ペンキ・小麦粉・大豆・乳)・クリームポタージュ(小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆)・コショウ・食塩</p> <p>鶏肉・セレクト香辛焼き(コンソメ・リン・ブロッコリー・食塩・オニオンパウダー・ブラックペパー・パプリカ・オレガノ・パセリ・マヨネーズ)</p> <p>白玉(もち米粉・加工でん粉・大豆)・聖型・生クリーム・砂糖・卵黄・砂糖・人參汁・オレンジ果汁・植物油・寒天・あか果汁・こんにゃく・グル化剤・酸味料・着色料・香料・大豆・乳・みかん缶詰・りんご缶詰・桃缶詰</p>	<p>めん</p> <p>ひじきの和風スパゲティ</p> <p>たまこ(玉ねぎコロッケ)</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>米・麦</p> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>ひじき・オリーブドナー・人参・ピーマン・玉ねぎ・ぶなしめじ・ひじき(和風)・こめ油・醤油・肉・魚・油・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜)・食塩・コショウ</p> <p>玉ねぎ・人参・かつお節・パン粉・砂糖・マヨネーズ・マヨネーズ・香辛料・コショウ・食塩</p> <p>白菜・醤油・かつお節</p>	<p>ごはん</p> <p>冬野菜カレー</p> <p>ほうとう</p> <p>たらこのゆずみそ焼き</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ダイズ・トマト肉・にんにく・こめ油・バター(乳)・白豆とじゃがいもペースト・寒天・小麦粉・NSカレールーフ(小麦粉・加工油脂・砂糖・カレー粉)・ぶどう糖・コンスターチ・オニオンパウダー・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆)・香辛料・カレー粉(小麦粉・加工油脂・カレー粉・砂糖・食塩・ぶどう糖・オニオンパウダー・ミルパウダー・調味料・カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物・大豆)・カレー粉・オニオン・カラメル・コリアンダー・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料)・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・醤油・食塩</p> <p>真だら・食塩・コショウ・ゆず・酒・みりん・みそ・三温糖</p> <p>れんこん・つきこんにゃく・ごぼう・人参・ごま・三温糖・みりん・酒・醤油・ごま油(ごま・大豆)・とうがらし</p>																