



北海道寒地稲作発祥の地

北広島市は寒地稲作発祥の地です。北海道での米作りはできないといわれていた頃(今から150年前)、中山久蔵さんが米づくりにチャレンジしたのがここ北広島市でした。明治4年、『赤毛種』という寒さに強い稲の試作を始めました。田んぼの水温を一定に保つために朝も夜も風呂の湯を運び続け、たくさんの苦勞と失敗を重ね、明治6年秋に初めて米を収穫することができたそうです。



島松駅通所へ行くと、その水田跡を見ることができます。給食では6日(水)に北広島の歴史を学習している4年生のみなさんに『赤毛米』を提供します。

- ★食品名が**太字**になっているものは北広島産です。
- ★米は全量北広島産を使用しています。
- ★6日(水)に使用する有機じゃがいもと有機人参は北広島産です。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



12月 こんだて

今月の平均栄養価 たんぱく質：25.3g 脂質：19.8% 塩分2.5g

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 金 ご飯	ご飯		
豆腐と小松菜のみそ汁		油あげ 豆腐 みそ	小松菜 人参
味付け肉団子	砂糖 油 ごま油	鶏肉 豚肉 牛肉	玉ねぎ りんご トマト
651 kcal 大豆とひじきの炒め煮	てんさい糖 油	豚肉 大豆 ひじき 竹輪 高野豆腐	人参
4 月 ご飯	ご飯		
ひき肉カレー	油 じゃがいも でん粉 米粉	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆
きゅうりの浅漬け			きゅうり
636 kcal ミニトマト			ミニトマト
5 火 コッペパン	コッペパン		
コーンポタージュ	小麦粉 バター 油	牛乳 チーズ 生クリーム	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ
鶏肉と野菜の トマト煮	じゃがいも 油 オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ さやいんげん にんにく トマト
649 kcal 恋香桃			白桃缶
6 水 ご飯	ご飯		
油あげとわかめのみそ汁		油あげ わかめ みそ	有機人参 玉ねぎ
さばの生姜煮	砂糖 水あめ	さば	生姜
674 kcal じゃがいものそぼろ煮	有機じゃがいも 油 てんさい糖	豚肉 みそ	有機人参 玉ねぎ こんにやく 枝豆 生姜
7 木 きつねうどん	うどん		
	てんさい糖	油あげ 鶏肉	人参 小松菜 干しいたけ 長ねぎ
枝豆		枝豆	
606 kcal みかん			みかん
8 金 ご飯	ご飯		
クイッキオスープ	クイッキオ (米粉麺)	鶏肉	人参 白菜 長ねぎ
あげ棒ぎょうざ	パン粉 砂糖 油 小麦粉	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たら 生姜
609 kcal チャプチェ	春雨 ごま油 てんさい糖	豚肉 みそ	もやし 人参 もやし ピーマン にんにく 生姜

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
11 月 ご飯	ご飯		
白玉汁	白玉もち	鶏肉 つと(かまぼこ)	人参 大根 ごぼう 長ねぎ
みそカツ	パン粉 小麦粉 油 てんさい糖 ごま油 醤油 油 てんさい糖	豚肉 みそ	にんにく
674 kcal もやしのあえもの			もやし 小松菜 人参
12 火 ソフトフランスパン	ソフトフランスパン		
北広ポーク ブラウンシチュー ウインナー ケチャップソース	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 てんさい糖	豚肉 ウインナー	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん トマト
659 kcal 大根サラダ	油 てんさい糖 ごま	まぐろ水煮 わかめ	大根 きゅうり 人参
13 水 ご飯	ご飯		
麻婆豆腐	油 てんさい糖 でん粉 ごま油	豆腐 大豆 みそ 豚肉	生姜 にんにく 人参 長ねぎ 枝豆
ブロッコリーの シーザーサラダ	卵抜きマヨネーズ てんさい糖	ハム 牛乳 粉チーズ	ブロッコリー コーン きゅうり 人参 にんにく レモン果汁 パイン缶
678 kcal パイン			
14 木 野菜塩ラーメン	ラーメン		
	油	豚肉 筍わかめ	生姜 にんにく 人参 白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ 筍
スパイシーポテト	じゃがいも 油		パセリ
614 kcal 甘夏みかんゼリー	砂糖		みかん缶 夏みかん缶 夏みかん果汁 りんご果汁
15 金 わかめご飯	ご飯	わかめ	
油あげといものみそ汁	じゃがいも	油あげ わかめ みそ	人参 長ねぎ
野菜入りつくね	パン粉 水あめ でん粉 油 砂糖	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参
601 kcal 大根とこんにやくの煮物	てんさい糖 油 でん粉	豚肉	大根 こんにやく 人参 さやいんげん 生姜
18 月 ご飯	ご飯		
厚あげ入り豚すき丼	油 てんさい糖	豚肉 厚あげ	玉ねぎ 人参 枝豆 たまご茸 しらたき
大根のナムル	ごま ごま油 てんさい糖		大根 きゅうり 人参
601 kcal 紅まどんな(みかん)			紅まどんな(みかん)
19 火 チョコチップパン	チョコチップパン		
野菜コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ
ケチャップソース ハンバーグ	てんさい糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト
679 kcal ごぼうサラダ	ごま 卵抜きマヨネーズ てんさい糖		ごぼう 人参 きゅうり コーン
20 水 ご飯	ご飯		
こくしょう	じゃがいも	油あげ 豆腐 みそ	人参 ごぼう 切干大根 こんにやく 長ねぎ
カツオフライ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	かつお	玉ねぎ 生姜
すだち酢あえ 納豆	てんさい糖		キャベツ 人参 きゅうり すだち果汁
660 kcal		納豆	
21 木 トマトソース スパゲティ	スパゲティ		
	てんさい糖 オリーブ油	鶏肉 ベーコン 大豆	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ トマト しめじ セロリ
手作りフライドチキン	でん粉 米粉 油	鶏肉	にんにく
ヘルシーサラダ		海藻	きゅうり 大根 こんにやく
762 kcal クリスマスケーキ	砂糖 米粉 水あめ 油	豆乳 ココア	
22 金 ご飯	ご飯		
かぼちゃだんご汁	じゃがいも でん粉 砂糖	鶏肉 つと(かまぼこ)	かぼちゃ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ
いわしのみそ煮	砂糖	いわし みそ	
ごまあえ	ごま てんさい糖		白菜 小松菜 もやし 人参
635 kcal 冬至のゆずゼリー	砂糖 水あめ		ゆず果汁