

# 12月分献立表

| 黄色の中間  | おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる  |  | 赤色の中間   | おもに血や骨や肉となり、体をつくる   |  | 緑色の中間 | おもに体の調子を整える |  |
|--|---|--|---|---|--|-------|-------------|--|
|  <p>12月平均栄養価<br/>たん白質②4.6g ②28.2g<br/>脂 肪 18.6g ②0.6g<br/>ナトリウム③3.0g ③3.5g<br/>塩分④⑤</p> | <b>1 (火)</b><br>小554kcal 中669kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(白菜・しめじ)<br>★鶏肉とさつまいもの甘辛煮<br>★ほっけの塩焼き ←骨に注意              | <b>2 (水)</b><br>小637kcal 中746kcal<br>★中華丼<br>★牛乳<br>★もやしと小松菜の磯和え               | <b>3 (木)</b><br>小676kcal 中855kcal<br>★カレーうどん<br>★牛乳 ★ごはん<br>★みかん    | <b>4 (金)</b><br>小593kcal 中714kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>★五目きんぴら<br>★鱈フライ ←骨に注意          |  |       |             |  |
|  | 黄:ごはん さつまいも 砂糖 油<br>赤:牛乳 鶏肉 ほっけ みそ<br>緑:白菜 しめじ こんこ じゃく、さやんげん  | 黄:ごはん でん粉 油 砂糖<br>赤:牛乳 豚肉 いち、えび、うすあげ、かつお節、のり<br>緑:しらす、たけのこ、にんじん、白菜、玉ねぎ、もやし、小松菜 | 黄:うどん ごはん<br>赤:牛乳 鶏肉 さつま揚げ<br>緑:まいたけ、玉ねぎ、にんじん、みかん                   | 黄:ごはん 油 砂糖、パン粉<br>赤:牛乳 豚肉 タラ、油揚げ、みそ<br>緑:小松菜、ごぼう、にんじん、しめじ、さやんげん                                   |  |       |             |  |
| <b>7 (月)</b><br>小635kcal 中753kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(キャベツ・ちくわ)<br>★高野豆腐の卵とじ<br>★さんまのおかか煮  | <b>8 (火)</b><br>小557kcal 中707kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★わかめスープ<br>★豚キムチ炒め<br>★えびぎょうざ(2こ・3こ)                         | <b>9 (水)</b><br>小663kcal 中776kcal<br>★豚丼<br>★牛乳<br>★もやしのごま和え                   | <b>10 (木)</b><br>小607kcal 中698kcal<br>★ミートソーススパゲティ<br>★牛乳<br>★野菜スープ | <b>11 (金)</b><br>小683kcal 中763kcal<br>★大好きパン ★牛乳<br>★コーンポタージュ<br>★ウインナーのケチャップソースかけ                |  |       |             |  |
| 黄:ごはん 油 砂糖<br>赤:特選厚切豚肉、鶏肉、おま、たまご、ちくわ、みそ、かつお節<br>緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやんげん  | 黄:ごはん ごま ごま油 でん粉<br>赤:牛乳 豚肉、えび、すりみ、豆腐、わかめ<br>緑:長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、はくさい                                | 黄:ごはん 油 砂糖、でん粉、ごま<br>赤:牛乳、豚肉<br>緑:にんじん、玉ねぎ、こんこ、じゃく、長ねぎ、もやし                     | 黄:スパゲティ、油、砂糖<br>赤:牛乳、豚肉、チーズ<br>緑:にんじん、玉ねぎ、まいたけ、コーン、キャベツ             | 黄:大好きパン、油、砂糖<br>赤:牛乳、ウインナー<br>緑:コーン、玉ねぎ、にんじん  |  |       |             |  |
| <b>14 (月)</b><br>小532kcal 中644kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそワタンスープ<br>★切干大根の炒め煮<br>★鶏肉の醤油焼き   | <b>15 (火)</b><br>小600kcal 中717kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(たまき草・大根)<br>★ひじきのごまネーズ和え<br>★秋鮭フライ ←骨に注意               | <b>16 (水)</b><br>小777kcal 中914kcal<br>★すきやき丼<br>★牛乳<br>★白菜の甘酢和え                | <b>17 (木)</b><br>小627kcal 中737kcal<br>★醤油野菜ラーメン<br>★牛乳<br>★わかめごはん   | <b>18 (金)</b><br>小594kcal 中715kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★みそ汁(豆腐・長ねぎ)<br>★牛肉のオイスターソース炒め<br>★いわしの梅煮 ←骨に注意 |  |       |             |  |
| 黄:ごはん ワタンス 油 砂糖<br>赤:牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ、ひじき、みそ<br>緑:にんじん、玉ねぎ、もやし、切り干し大根  | 黄:ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま、パン粉、小麦油<br>赤:牛乳 鶏肉 鮭 ひじき みそ<br>緑:大根、長ねぎ、たまき草、キャベツ、にんじん                                      | 黄:ごはん 油 砂糖、ごま<br>赤:牛乳、牛肉、ちくわ、豆腐<br>緑:にんじん、玉ねぎ、しらす、長ねぎ、白菜                       | 黄:ラーメン、ごはん、油<br>赤:牛乳、豚肉、はんぺん、わかめ<br>緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし           | 黄:ごはん 油 砂糖、ごま油、でん粉<br>赤:牛乳、牛肉、豆腐、いわし、みそ<br>緑:長ねぎ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、梅                             |  |       |             |  |
| <b>21 (月)</b><br>小613kcal 中759kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★真だくさんみそ汁<br>★かぼちゃのあずきかけ<br>★ほっけザンギ(2こ・3こ) ←骨に注意   | <b>22 (火)</b><br>小613kcal 中735kcal<br>★ごはん ★牛乳<br>★すまし汁(豆腐・しいたけ)<br>★じゃがいものみそバター炒め<br>★子持ちしゃももの甘煮(1人2角) ←骨に注意 | <b>23 (水)</b><br>小744kcal 中873kcal<br>★ポークカレー<br>★牛乳<br>★キャベツのイタリアンサラダ         | <b>24 (木)</b><br>小603kcal 中731kcal<br>★塩野菜ラーメン<br>★牛乳<br>★いりこ菜ごはん   | <b>25 (金)</b><br>小517kcal 中623kcal<br>★もち粉パン ★牛乳<br>★ミネストローネ<br>★もやしとコーンのサラダ<br>★もみの木型ハンバーグ       |  |       |             |  |
| 黄:ごはん 砂糖、でん粉、パン粉、小麦油<br>赤:牛乳、小豆、ほっけ、わかめ、かた、みそ<br>緑:白菜、大根、かぼちゃ  | 黄:ごはん、じゃがいも、バター、砂糖<br>赤:牛乳、豚肉、豆腐、しゃも、みそ<br>緑:しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、コーン   | 黄:ごはん、じゃがいも、油<br>赤:牛乳、豚肉、チーズ<br>緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり                           | 黄:ラーメン、ごはん、油、ごま<br>赤:牛肉、豚肉、はんぺん、しらす<br>緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし、青菜     | 黄:もち粉、パン、マカロニ、油、砂糖、ひまわり油<br>赤:牛乳、大豆、鶏肉、豚肉、ウインナー<br>緑:玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、トマト缶、もやし、コーン                |  |       |             |  |

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期日までに納めましょう。

### 給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機農業生産組合
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇牛肉: 二子口(地域貢献のため)
- ◇しいたけ、豆腐、油あげ: 名寄丘の学園
- ◇作りみそ: ふうれん太郎
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇めん: 豊岡製麺、東洋製麺

☆のついたメニューは、新メニューです!



### 12月の名寄産食材

- 米、パン、しいたけ、豆腐
- ひまわり油、作りみそ、もやし、かぼちゃ
- キャベツ、コーン、玉ねぎ
- 長ねぎ、じゃがいも、白菜