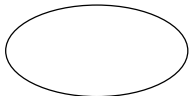


12月13日改訂版


令和3年

# 12月分献立表

名寄市学校給食センター


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 おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の中間 おもに体の調子を整える
<p>12月は「師走」とも言います。師（僧侶）が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくるとしてさまざまな行事が伝わっています。</p> <p>『冬至』と『かぼちゃ』</p> <p>冬至とは1年のうち、一番昼が短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月22日になります。</p> <p>この日にはこれからの寒い冬の季節を、元気に過ごせることを願って栄養がたくさんある「かぼちゃ」を食べます。</p>		1 (水)	2 (木)	3 (金)
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
 ← この印の日に変更があります				
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
小583kcal 中713kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・まいたけ) ★高野豆腐と野菜の煮物 ★ハンバーグのおろいソースかけ	小550kcal 中661kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★白菜とツナのひまわり油炒め ☆しらすとわかめの玉子巻	小765kcal 中894kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツのソテー	小589kcal 中665kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★玉ねぎコロッケ	小588kcal 中710kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★いわしの梅煮
黄:ごはん 油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐 みそ 緑:まいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 大根	黄:ごはん 砂糖 ひまわり油 じゃがいも 赤:豚肉 白菜 しょうが かつお 味噌 緑:大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜	黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 豚肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	黄:うどん 油 マヨネーズ パン粉 赤:牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ 緑:にんじん 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	黄:ごはん 砂糖 赤:豚肉 鶏肉 かつお 味噌 大根 緑:大根 にんじん じゃがいも 梅
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
小585kcal 中697kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★切干大根のたまごとし ★さばの照り焼き ←骨に注意	小580kcal 中680kcal ★コッパパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★野菜のパターソテー ★ウインナーのケチャップソースかけ	小596kcal 中712kcal ★ごはん★牛乳 ★根菜汁 ★かぼちゃの小豆かけ ★持ちししゃもの甘露煮(1/2倍)	小602kcal 中727kcal ★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ	小668kcal 中735kcal ★大好きパン ★牛乳 ★カレースープ ★オムレツ
黄:ごはん 砂糖 油 赤:牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ さば 緑:切干大根 白菜 なめこ にんじん	黄:コッパパン 油 パター 小麦粉 さとう 赤:牛乳 鶏肉 ウインナー 緑:コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし パセリ	黄:ごはん 砂糖 でん粉 赤:牛乳 鶏肉 油揚げ しょうが 味噌 緑:かぼちゃ にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ	黄:スパゲティ 油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ まいたけ コーン キャベツ パセリ	黄:大好きパン 油 砂糖 マカロン 赤:牛乳 豚肉 たまご 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ

12月の名産食材



米 パン したけ 豆腐 油揚げ  
 ひまわり油 作りみそ もやし かぼちゃ  
 キャベツ コーン たまご 玉ねぎ 長ねぎ 白菜  
 じゃがいも

北海道産の魚「たら」を食べよう!



たらは漢字で「魚」へんに「雪」と書きます。「鱈」は雪の降る冬の季節にたくさん獲れ、12月から3月が旬の魚です。そこから「雪」という漢字が使われるようになったようです。また身が雪のように白いかからも言われています。給食では、12月6日(月)に鱈ザンギがつかます。お楽しみに!

12月平均栄養価

たんぱく質 @24.3g @27.7g  
 脂肪 @18.7g @20.7g  
 ナトリウム @3.1g @3.6g

☆印は新メニューです。12月は14日の「しらすとわかめの玉子巻」を提供します。

