

令和4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>寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> <p>12月の名産食材</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>12月平均栄養価 たん白質@22.9g @26.1g 脂肪@18.6g @20.0g ナトリウム@2.7g @3.1g (塩分相当)</p> </div> </div>					
1 (木) 小587kcal 中702kcal		2 (金) 小563kcal 中669kcal			
★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★春雨サラダ ★鶏肉ごま照り焼き		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・わかめ) ★大根そぼろ煮 ★コーンしゅうまい(1人2こ)			
黄:ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 ハム 豆腐 みそ 緑:玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり しんじゆ		黄:ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 すりみ みそ わかめ 緑:もやし 大根 にんじん 玉ねぎ しんじゆ コーン			
5 (月) 小564kcal 中672kcal	6 (火) 小664kcal 中773kcal	7 (水) 小778kcal 中914kcal	8 (木) 小583kcal 中711kcal	9 (金) 小564kcal 中675kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・まいだけ) ★切干大根たまごとし ★さば照り焼き ←骨に注意	★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★キャベツの中華みそ炒め ★春巻き	★ハヤシライス ★牛乳 ★ひまわり ドレッシングサラダ	★ごはん ★牛乳 ★五目汁 ★高野豆腐のみそ煮 ★ハンバーグのおろしソースかけ	★ごはん ★牛乳 ★豚肉ともやしのごま汁 ★きんぴらごぼう ★たまご焼き	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 卵 さば みそ 緑:白菜 まいだけ 切干大根 玉ねぎ にんじん	黄:ごはん ごま油 でん粉 小麦粉 春雨 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 わかめ みそ 緑:キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん コーン ピーマン	黄:ごはん バター、ひまわり油 じゃがいも さとう 赤:牛乳 とり肉 ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 高野豆腐 みそ さつまいも 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 しんじゆ いんげん こんにゃく、大根 ごぼう	黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 ぶり肉 油揚げ さつまいも 卵 みそ 緑:ごぼう しんじゆ にんじん めしゆ キャベツ もやし	
12 (月) 小637kcal 中755kcal	13 (火) 小688kcal 中807kcal	14 (水) 小643kcal 中750kcal	15 (木) 小590kcal 中712kcal	16 (金) 小590kcal 中753kcal	
★ごはん ★牛乳 ★しょうゆワンタン汁 ★ごぼうサラダ ★さばみそ煮 ←骨と食べやす	★コッパパン★牛乳 ★クリームシチュー ★野菜のバターソテー ★メンチカツ	★豚すき丼 ★牛乳 ★もやしの和風 ドレッシングあえ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★肉じゃが ★いわしの生姜煮	★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★白菜とおとうりかんものみそ煮 ★たれけき肉だんご(小2こ・中3こ)	
黄:ごはん 油 ワンタン さとう マヨネーズ ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 みそ さば 緑:にんじん 玉ねぎ もやし ごぼう しんじゆ キャベツ コーン	黄:コッパパン、じゃがいも 油 バン粉 バター 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 緑:玉ねぎ にんじん コーン キャベツ	黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 焼豆腐 緑:にんじん 玉ねぎ しんじゆ 長ねぎ 白菜 ごぼう もやし きゅうり 赤ピーマン	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 いわし 油揚げ みそ 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ 生姜 しんじゆ	黄:ごはん 油 じゃがいも さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 豆腐 みそ わかめ 緑:玉ねぎ、白菜 にんじん	
19 (月) 小615kcal 中724kcal	20 (火) 小601kcal 中716kcal	21 (水) 小589kcal 中713kcal	22 (木) 小593kcal 中714kcal	23 (金) 小791kcal 中916kcal	
★ごはん ★牛乳 ★コーンとたまごのスープ ★もやしとかつお節の炒め物 ☆カレーコロック	★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★キムチ豆腐 ←骨と食べやす ★子持ちしゃもの甘露煮(1人2尾)	★スラゲティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ	★ごはん ★牛乳 ★おでん ★かぼちゃの甘だれかけ ★味付けのり	★ポークカレー ★牛乳 ★レモンドレッシングサラダ ☆クリスマスデザート	
黄:ごはん さとう 油 じゃがいも バン粉 ごま油 赤:牛乳 卵 大豆 ぶり肉 かつお節 緑:コーン、にんじん もやし 玉ねぎ いんげん	黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 しゃも みそ 緑:にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 にら	黄:スラゲティ、バター、さとう 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ まいだけ、パセリ、コーン	黄:ごはん さとう でん粉 赤:牛乳 とり肉 豆腐 さつまいものり、うずら卵 緑:大根 こんにゃく、かぼちゃ、にんじん	黄:ごはん じゃがいも 油 さとう バター 赤:牛乳 ぶり肉 豆乳 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり、レモン、いちご	

※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。



さんだてしゅうかい



今回は12月23日(金)新メニューの「クリスマスデザート」についてお知らせします。このデザートは、豆乳プリンに国産のいちごソースをかけたデザートです。いちごソースの風味と豆乳プリンの2種類の味を楽しんで食べてください。



☆印は新メニューです!
12月19日(月)、23日(金)に提供します。
見てくださいね!

