


12月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
☆どこからかえってきたら ☆しょくじのまえに 	1 (火) 小704kcal 中807kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・大根) ★炒り鶏 ★さばのみそ煮 黄:ごはん あすら さとう 赤:牛乳 とり肉 生揚げ さば みそ すりみ 緑:にんじん 大根 こんにゃく、ごぼう いんげん 長ねぎ	2 (水) 小740kcal 中867kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ 黄:ごはん あすら じゃがいも 赤:牛乳、ぶた肉 粉チーズ 緑:キャベツ にんじん 生揚げ コーン	3 (木) 小540kcal 中684kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん 黄:ラーメン あすら ごはん ごま 赤:牛乳、ぶた肉 なたと しらす 緑:にんじん ほうさい もやし 長ねぎ たまねぎ うめ	4 (金) 小667kcal 中765kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★豆腐とにらのたまごとし ★肉しゅうまい(1人2個) 黄:ごはん さとう あすら 小麦粉 赤:牛乳、ぶた肉、とうふ たまご みそ すりみ わかめ 緑:にんじん しめじ キャベツ にら	
7 (月) 小713kcal 中818kcal	8 (火) 小623kcal 中735kcal	9 (水) 小672kcal 中775kcal	10 (木) 小564kcal 中777kcal	11 (金) 小686kcal 中717kcal	
★ごはん ★牛乳 ★五目汁 ★ごぼうサラダ ★もち米コロッケ 黄:ごはん あすら じゃがいも マヨネーズ ちりめん粉 赤:牛乳、とり肉、とうふ、ちくわ、すりみ、たけのこ 緑:にんじん、だいこん、まいたけ、長ねぎ、ごぼう、キャベツ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(まいたけ、大根) ★さつまいもとひじきの煮物 ★鮭焼き魚・ 骨に注意! 黄:ごはん 油 さとう さつまいも 赤:牛乳、とり肉、ひじき、さつまいも、さつま揚げ 緑:にんじん、こんにゃく、いんげん、まいたけ、だいこん	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つぼ煮け ★ヨーグルト 黄:ごはん さとう あすら でんしゅ ごま油 赤:牛乳、ぶた肉 ヨーグルト 緑:キャベツ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、だいこん	★あんかけ焼きそば ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ 黄:ラーメン あすら さとう でんしゅ 赤:牛乳、ぶた肉、なたと、うすら卵 緑:にんじん、にら、たけのこ、玉ねぎ、小松菜、おかん、ゆり、りんご	★大好きパン★牛乳 ★コーンポタージュ ★もやしとツナの炒めもの 黄:大好きパン あすら さとう ひまわり油 赤:牛乳、ツナ、きん粉、あずき 緑:長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、パセリ、コーン	
14 (月) 小607kcal 中697kcal	15 (火) 小548kcal 中667kcal	16 (水) 小750kcal 中879kcal	17 (木) 小630kcal 中694kcal	18 (金) 小692kcal 中795kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐、わかめ) ★野菜の炒めもの ★きんぴら肉団子(1人2個) 黄:ごはん あすら さとう ごま 赤:牛乳、とうふ、わかめ、みそ、油揚げ、とり肉 緑:キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、ごま	★背割の米粉パン ★牛乳 ★わかめスープ ★キャベツのソテー ★ウィンナーのケチャップソースかけ 黄:米粉パン あすら さとう 赤:牛乳、たまご、わかめ、ウィンナー 緑:キャベツ、長ねぎ、コーン	★牛丼 ★牛乳 ★野菜の和風ドレッシングあえ 黄:ごはん 油 さとう でんしゅ 赤:牛乳、牛肉、ハム 緑:人参、ゆかり、こんにゃく、わかめ、ごぼう、長ねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし	★五目うどん ★牛乳 ★野菜コロッケ 黄:うどん 油 じゃがいも パン粉 赤:牛乳、とり肉、油揚げ、なたと 緑:にんじん、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★高野豆腐と大根のみそ煮 ★さんまの生姜煮 黄:ごはん いもだんご 油 さとう 赤:牛乳、ぶた肉、高野豆腐、みそ、油揚げ、さんま 緑:長ねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん	
21 (月) 小579kcal 中685kcal	22 (火) 小712kcal 中796kcal	23 (水) 天皇誕生日	24 (木) 小588kcal 中733kcal	25 (金) 小732kcal 中841kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(しめじ、わかめ) ★切り干し大根の油炒め ★ハンバーグの野菜あんかけ 黄:ごはん さとう あすら でんしゅ 赤:牛乳、みそ、ハンバーグ、ひじき、わかめ 緑:にんじん、切り干し大根、たまねぎ、しめじ、ピーマン	★ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★かぼちゃのあずきかけ ★鮭の香味揚げ・ 骨に注意! 黄:ごはん でんしゅ さとう 油、ごま、天ぷら粉 赤:牛乳、生あじ、みそ、さつまいも、あじ、あなご 緑:だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、こんにゃく、かぼちゃ	12月平均栄養価 たん白質@24.9g @28.5g 脂 肪 @19.8g @21.5g ナトリウム@ 30g @3.5g (塩分相当)	★とんこつラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★みかん 黄:ラーメン、ごはん 赤:牛乳、ぶた肉、わかめ、なたと 緑:にんじん、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、おかん	★すしごはん★牛乳 ★みそ汁(白菜、油揚げ) ★五目煮 ★クリスマスケーキ 黄:ごはん あすら さとう ケーキ 赤:牛乳、とり肉、さつまいも、ひじき、油揚げ、みそ 緑:にんじん、ごぼう、かんぴょう、いんげん、こんにゃく、ほうさい	
 <p>12月の じばさんしよくざい</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連有機生産組合 ◇作りみそ: ふうせん太郎 ◇豆腐: 名寄の上学園 ◇豚肉SPF: 鈴木ビットファーム ◇じゃがいも: 名寄農場 ◇もやし: 坂本食品 ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇もち米コロッケ: えび付食品 ◇牛肉: 三子口 (地域貢献のため) 					
 <p>食べもので体をあたためよう!</p> <p>さけ えび ねぎ かぼちゃ しょうが とりにく</p>					
<p>※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。※給食費は忘れず期日までに納めましょう。</p>					