

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



◇お米：風連有機生産組合 ◇もやし：坂本食品
◇作りみそ：ふうれん太郎 ◇ひまわり油：ひまわり工房
◇豆腐：名寄丘の上学園 ◇大豆製品：とうふの藤井
◇豚肉(SF)：鈴木ヒットファーム ◇牛肉：ニチロ
◇じゃがも：名寄農易 (地域貢献のため)

1 (木)
小655kcal 中805kcal

- ★醤油野菜ラーメン
- ★牛乳
- ★わかめごはん
- ★みかん

2 (金)
小738kcal 中850kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★みそ汁 (キャベツ・生あげ)
- ★牛肉のオイスターソース炒め
- ★さんまの生煮煮(骨ごと食ひます)

黄：ラーメン、あすら、ごはん、ごま
赤：牛乳、ひた肉、なると、わかめ
緑：にんじん、ほうろく、もやし、長ねぎ、玉ねぎ、みかん

<p>5 (月) 小571kcal 中652kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ★もやしのおかか炒め ★きんぴら肉団子 (1人2個) <p>黄：ごはん、あすら、さとう、ごま 赤：特、わかめ、みそ、肉、かつお節 緑：玉ねぎ、もやし、にんじん、いんげん、ごま</p>	<p>6 (火) 小584kcal 中683kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★米粉パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★ささみチーズフライ <p>黄：米粉パン、油、ひまわり油、さとう、じゃがも、パン粉 赤：牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、とり肉 緑：にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、しめじ</p>	<p>7 (水) 小649kcal 中756kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ <p>黄：ごはん、さとう、あすら、でんぷん、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、とうふ、のり、みそ 緑：にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ほうろく、しめじ、白菜、ほうろく、草子、ねぎ</p>	<p>8 (木) 小626kcal 中744kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★とんこつラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん <p>黄：ラーメン、あすら、ごはん、ごま 赤：牛乳、ひた肉、なると、しらす 緑：白菜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、うめ</p>	<p>9 (金) 小611kcal 中740kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・まいりけ) ★切り干し大根の卵とじ ★豆腐入り鶏つくね <p>黄：ごはん、あすら、さとう 赤：牛乳、みそ、ひた肉、油揚げ、たまご、とうふ、とり肉 緑：キャベツ、まいりけ、切り干し大根、にんじん</p>
--	--	---	---	---

<p>12 (月) 小590kcal 中675kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (はんぺん・小松菜) ★もやしとわかめの甘酢あえ ★いか天ぷら <p>黄：ごはん、あすら、さとう、ま、小麦粉 赤：牛乳、はんぺん、みそ、わかめ 緑：小松菜、もやし</p>	<p>13 (火) 小710kcal 中815kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん ★牛乳 ★わんたんスープ ★ごぼと牛肉の甘辛煮 ★さばのみそ煮 <p>黄：ごはん、ワンタン、あすら、さとう 赤：牛乳、わかめ、牛肉、さば、みそ 緑：玉ねぎ、長ねぎ、ごんやく、ごま、にんじん、いんげん</p>	<p>14 (水) 小671kcal 中788kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ <p>黄：ごはん、油、ごま油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、ひた肉、ヨーグルト 緑：キャベツ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、みかん、りんご、缶詰</p>	<p>15 (木) 小453kcal 中524kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★五目うどん ★牛乳 ★白菜とがんもの煮ひたし <p>黄：うどん、油、さとう、ごま 赤：牛乳、とり肉、なると、がんも 緑：にんじん、白菜、まいりけ、ごま、長ねぎ、ほうろく、草</p>	<p>16 (金) 小646kcal 中697kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★大好きパン★牛乳 ★カレースープ ★ハンバーグのケチャップソースかけ <p>黄：大好きパン、マカロニ、油、さとう 赤：牛乳、ひた肉、とり肉、小豆、きんこ 緑：にんじん、玉ねぎ、しめじ</p>
---	--	--	--	---

<p>19 (月) 小585kcal 中751kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・いもだんご) ★豚肉と野菜の炒めもの ★さんまの蒲焼き <p>黄：ごはん、さとう、あすら、ごま、じゃがも 赤：牛乳、みそ、ひた肉、さんま 緑：にんじん、キャベツ、小松菜、にんじん、もやし</p>	<p>20 (火) 小746kcal 中875kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ポークカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ <p>黄：ごはん、油、じゃがも 赤：牛乳、ひた肉、チーズ 緑：にんじん、玉ねぎ、キャベツ</p>	<p>21 (水) 小719kcal 中800kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★かぼちゃのあずきかけ ★チキンみそカツ <p>黄：ごはん、さとう、でんぷん、油、パン粉 赤：牛乳、とうふ、小豆、とり肉、みそ 緑：にんじん、ごま、にんじん、ほうろく、長ねぎ、しめじ、かぼちゃ</p>	<p>22 (木) 小660kcal 中849kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★キャベツのスープ ★クリスマスケーキ <p>黄：スパゲティ、油、さとう、ケーキ 赤：牛乳、ひた肉、チーズ 緑：にんじん、玉ねぎ、まいりけ、パセリ、キャベツ</p>	<p>23 (金) 天皇誕生日</p> <p>12月平均栄養価 たん白質@24.8g @27.3g 脂 肪 @21.6g @20.8g ナトリウム@ 2.8g @3.5g (塩分相当量)</p>
---	--	--	---	--

12月21日は冬至です

12月21日は「冬至」といって、1年のうちでもっとも太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAがたっぷり入っており、風邪予防にぴったりです。ゆずは、つかれをとるはたらきのあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にするビタミンCを多く含みます。この日の給食に「かぼちゃのあずきかけ」が出ます。しっかり食べて、冬を元気に乗り越えましょう！

※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。