

12月分献立表

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	おもに血や骨や肉となり、体をつくる	緑色の仲間	おもに体の調子を整える
-------	------------------------	-------	-------------------	-------	-------------

きょうしょくしょくざい 給食食材を のうひん 納品して下さっている地元業者さん

◇お米：風連有機生産組合
◇もやし：坂本食品
◇大豆製品：とうふの藤井
◇SPF豚肉：鈴木ヒットファーム
◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園

◇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
◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため）
◇めん：豊岡製麺 米野製麺 東洋製麺

☆のついた献立は新メニューです！

12月の名寄産食材

この米 ハン しんたけ 豆腐 ひまわり油
SPF豚肉 作りみそ もやし かぼちゃ
キャベツ 玉ねぎ じゃがいも

12月平均栄養価
たん白質②4.0g ②27.7g
脂肪②0.0g ②22.4g
ナトリウム② 2.9g ②3.4g
(塩分相当量)

1 (金)
小591kcal 中682kcal


★ごはん ★牛乳
★みそ汁 (白菜・舞茸)
★切り干し大根の炒め煮
★たまご焼き

黄：ごはん さとう あさら
赤：牛乳 みそ ぶり肉 さつま揚げ ひじき たまご
緑：白菜 ぶり肉 切り干し大根 にんじん

4 (月) 小695kcal 中786kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★もやしのナムル ☆鮭のタルタルメンチカツ	5 (火) 小683kcal 中784kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★肉じゃが (SPF豚使用) ★さんまの生姜煮 (骨ごと食わせ)	6 (水) 小778kcal 中915kcal ★すきやき丼 ★牛乳 ★白菜の甘酢あえ	7 (木) 小603kcal 中727kcal ★スパゲティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ	8 (金) 小695kcal 中805kcal ★大好きパン★牛乳 ★カレースープ ★ウインナーのケチャップソースかけ
黄：ごはん 油 さとう こま こま油 パン 赤：牛乳 ぶり肉 とろろ みそ 八豆 緑：しいたけ 大根 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ	黄：ごはん 油 さとう じゃがいも 赤：牛乳 ぶり肉 わかめ みそ ひじき さんま 緑：大根 にんじん 玉ねぎ しんじゆ	黄：ごはん さとう あさら こま 赤：牛乳 牛肉 ちくね とろろ 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たらこ しんじゆ 白菜	黄：スパゲティ あさら さとう 赤：牛乳 ぶり肉 チーズ 緑：玉ねぎ にんじん まいわけ パセリ トマト キャベツ 長ねぎ	黄：大好きパン あさら さとう マロ 赤：牛乳 ぶり肉 ウインナー 小豆 甘豆 きなこ 緑：にんじん 玉ねぎ しめじ
11 (月) 小611kcal 中742kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★えびぎょうざ (小2個・中3個)	12 (火) 小582kcal 中717kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★もやしとツナの炒めもの ★鶏のから揚げ (小2個・中3個)	13 (水) 小744kcal 中873kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ	14 (木) 小598kcal 中689kcal ★五目うどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★みかん	15 (金) 小669kcal 中811kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごコーンのスープ ★ごぼうサラダ ★豆腐入り鶏つくねのあんかけ
黄：ごはん 油 さとう こま油 小豆 ぶり肉 赤：牛乳 わかめ みそ ぶり肉 すりみ えび 緑：キャベツ たらこ にんじん 玉ねぎ ピーマン	黄：ごはん あさら ひまわり油 赤：牛乳 みそ ツナ、とり肉 緑：白菜 なめこ もやし	黄：ごはん 油 じゃがいも 赤：牛乳 ぶり肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄：うどん こま 赤：牛乳 とり肉 なたと しらす 緑：小松菜 にんじん しんじゆ こま 長ねぎ 青菜 みかん	黄：ごはん あさら さとう マネーズ ぶり肉 赤：牛乳 たまご ちくね とろろ とり肉 緑：コーン パセリ こま油 キャベツ にんじん えだまめ
18 (月) 小652kcal 中752kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (すりみ・椎茸) ★ひじきのケチャップ炒め ★さばのみそ煮 (骨ごと食わせ)	19 (火) 小653kcal 中760kcal ★米粉パン ★牛乳 ★さつまいものシチュー ★キャベツのサラダ ★チキンカツ (ソース)	20 (水) 小633kcal 中738kcal ★親子丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ	21 (木) 小678kcal 中829kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 クリスマス特製いちじくのプリンです！ ★梅ちりごはん ★クリスマスデザート	22 (金) 小700kcal 中784kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★かぼちゃのあずきかけ ★さんまの蒲焼き (1人2切) (骨ごと食わせ)
黄：ごはん さとう あさら 赤：牛乳 すりみ ひじき ぶり肉 さば みそ 緑：しいたけ 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん	黄：米粉パン 油 さつまいも パン粉 赤：牛乳 とり肉 ぶり肉 緑：玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	黄：ごはん さとう 油 赤：牛乳 とり肉 たまご なたのり 緑：にんじん 玉ねぎ しんじゆ みかん ほうろく 白菜 なめ茸	黄：ラーメン 油 さとう こま 赤：牛乳 ぶり肉 みそ なたと しらす プリン 緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし うめ	黄：ごはん さとう てんしん 赤：牛乳 あさら ぶり肉 みそ 小豆 さんま 緑：玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ かぼちゃ

がつ にち とうじ **12月22日は 冬至** です

とうじ いちねん もっと ひる みじか よる なが ひの ことを言います。冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする習慣があります。かぼちゃは長く保存ができるので、野菜がなかなかとれない冬場には重宝されてきた食べものです。また、栄養たっぷりのかぼちゃを食べると風邪を予防できるという意味で、冬至にかぼちゃが食べられるようになったとされています。22日の給食には冬至献立の「かぼちゃのあずきかけ」がです。しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょうね。



※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。