

# 12月分献立表

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	
<b>2 (月)</b> 小538kcal 中652kcal	<b>3 (火)</b> 小602kcal 中719kcal	<b>4 (水)</b> 小771kcal 中905kcal	<b>5 (木)</b> 小582kcal 中678kcal	<b>6 (金)</b> 小496kcal 中614kcal				
★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★ひじきのごまネーズ和え ☆ほっけの塩焼き <small>骨に注意!</small>	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(しめじ・小松菜) ★牛肉のオイスターソース炒め ★豆腐ハンバーグ	★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツのサラダ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味噌汁	★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★中華風サラダ ★いかリングフライ(小2個・中3個)				
黄:ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま 赤:牛乳 ほうろく 鶏 豆腐 みそ ひき 緑:にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ	黄:ごはんに油 砂糖 塩 だし 粉 赤:牛乳 牛肉 豆腐 緑:しめじ 小松菜 玉ねぎ 豆苗 桜 だんご にんじん ピーマン	黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 豚肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄:ラーメン ごはん 油 赤:牛乳 豚肉 はんぺん のり 緑:白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	黄:ごはんに油 砂糖 塩 だし 粉 赤:牛乳 豚肉 1/4 卵 いか 緑:玉ねぎ コーン チンゲン菜 きゅうり にんじん				
<b>9 (月)</b> 小644kcal 中763kcal	<b>10 (火)</b> 小586kcal 中745kcal	<b>11 (水)</b> 小638kcal 中747kcal	<b>12 (木)</b> 小607kcal 中703kcal	<b>13 (金)</b> 小634kcal 中716kcal				
★ごはん ★牛乳 ★五目汁 ★ごぼうサラダ ★さばのみそ煮 <small>骨に注意!</small>	★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★大根のピリ辛煮 ★えびぎょうざ(小2個・中3個)	★中華丼  ★牛乳 (SPF豚使用) ★もやしのおかか和え	☆ミートボールスパゲティ ★牛乳 ★キャベツのスープ	★大好きパン★牛乳 ★ポトフ ★オムレツの ケチャップソースかけ				
黄:ごはん マヨネーズ 赤:牛乳 鶏肉 ちくね さば みそ 緑:小松菜 にんじん まいたけ 大根 長ねぎ ごぼう キャベツ	黄:ごはん 油 砂糖 だし 粉 小麦粉 赤:牛乳 卵 豚肉 みそ えび ずし 緑:コーン パセリ 大根 にんじん ほうろく しいたけ さやわか じゃがいも	黄:ごはん 小麦粉 油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 いか えび うらな かつお節 緑:しいたけ ほうろく にんじん 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり	黄:スパゲティ 油 砂糖 赤:牛乳 ミートボール チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ 舞茸 パセリ キャベツ コーン	黄:大好きパン、じゃがいも 砂糖 赤:牛乳 ウインナー、卵 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ				
<b>16 (月)</b> 小582kcal 中717kcal	<b>17 (火)</b> 小564kcal 中674kcal	<b>18 (水)</b> 小790kcal 中927kcal	<b>19 (木)</b> 小579kcal 中676kcal	<b>20 (金)</b> 小676kcal 中802kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・ちくわ) ★ひじきと大豆の煮物 ★ハンバーグのおろしソースかけ	★ごはん ★牛乳 ★石狩汁 ★もやしと1/4の炒め物 ★たまご焼き	★牛丼  ★牛乳 ★白菜の和風 ドレッシング和え	★けんちんうどん ★牛乳 ★梅ちりごはん	★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★かぼちゃのあずきかけ ★ぶりフライ(ソース)				
黄:ごはん 砂糖 油 赤:牛乳 豚肉 ちくわ ね 玉ねぎ 鶏肉 緑:にんじん 玉ねぎ ほうろく 大根 さやわか しいたけ キャベツ	黄:ごはん じゃがいも 砂糖 油 赤:牛乳 鮭 豆腐 1/4 卵 みそ 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごま 大根 もやし さやわか	黄:ごはん 油 砂糖 だし 粉 赤:牛乳 牛肉 わかめ 緑:玉ねぎ にんじん ほうろく ちくわ 長ねぎ ごま 白菜	黄:うどん ごはん ごま 赤:牛乳 鶏肉 はんぺん 油揚げ しいたけ 緑:にんじん しいたけ ほうろく 大根 長ねぎ 梅	黄:ごはん じゃがいも 砂糖 だし 粉 赤:牛乳 鶏肉 ぶり みそ 小豆 緑:大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ かぼちゃ				
<b>23 (月)</b> 小546kcal 中651kcal	<b>24 (火)</b> 小570kcal 中696kcal	<b>25 (水)</b> 小806kcal 中933kcal	 <b>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</b> ◇お米: 風連有機生産組合 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうろの藤井 ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム ◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の上学園 ◇めん: 豊岡製麺 米峯製麺 東洋製麺 ◇作りみそ: ぶらん太郎 ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇すりみ製品: えびす食品 ◇牛肉: 二チロ(地味真節のため)					
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★豚肉と野菜の炒め物 ★手持ちししゃもの甘露煮(1人2周) ★のりふりかけ <small>骨に注意!</small>	★米粉パン ★牛乳 ☆ミネストローネ ★キャベツのバターソテー ☆かぼちゃグラタン	★ポークカレー <small>クリスマス献立</small> ★牛乳 <small>いちご味のプリンです!!</small> ★もやしとツナの ひまわりドレッシング和え ★クリスマスデザート	 ☆のついたメニューは、新メニューです!					
黄:ごはん 油 砂糖 ごま 赤:牛乳 豚肉 みそ しいたけ のり 緑:大根 ほうろく キャベツ にんじん さやわか	黄:米粉パン、マカロニ、油 砂糖 赤:牛乳 短 ウインナー 豚肉 豆腐 緑:玉ねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ かぼちゃ	黄:ごはん じゃがいも 油 ひまわり油 砂糖 赤:牛乳 豚肉 チーズ ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり						

※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。

**12月の名寄産食材**

米 パン しいたけ 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 コーン 玉ねぎ  
長ねぎ じゃがいも 白菜

12月平均栄養価

たん白質@23.8g @27.3g  
脂 肪 @19.0g @21.2g  
ナトリウム@3.0g @3.5g  
(塩分当量)

JA道北なよろさんから名寄産農産物をいただきました!!

JA道北なよろさんがみなさんのためにと、じゃがいも300kg、玉ねぎ300kg、もち米160kgを寄贈して下さいました。いただいたじゃがいもと玉ねぎは、4日のハヤシライスと25日のポークカレーに使用します。名寄の特産品であるはくちょうもち(もち米)は3月の卒業祝いのお赤飯に使用します。一生懸命作物を育ててくださった名寄の農家のみなさんやたくさんの農産物を寄贈して下さいましたJA道北なよろのみなさんに感謝の気持ちを入れて、おいしくいただきます!!