令和3年

12月分献立表

名寄市学校給食センター

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	おもに血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	おもに体の調子を整える

12月は「師走」とも言います。師（僧侶）が走り回るほど忙しい月という意味です。１２月は１年の最後を締めくくる月としてさまざまな行事が伝わっています。

『冬至』と『かぼちゃ』

冬至とは１年のうち、一番昼が短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月22日になります。

この日にはこれからの寒い冬の季節を、元気に過ごせることを願って栄養がたくさんある「かぼちゃ」を食べます。

月	火	水	木	金
		1（水） 小７６６kcal　中９００kcal ★キーマカレー ★牛　乳 ★わかめスープ 黄：ごはん、油、砂糖 赤：牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト、チーズ、わかめ 緑：玉ねぎ、ごぼう、白菜、にんじん	**2（木）** 小637kcal　中757kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛　乳 ★いりこ菜ごはん 黄：ラーメン、油、ごま、ごはん 赤：牛乳、豚肉、はんぺん、みそ、しらす干し 緑：白菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし、青菜	**3（金）** 小557kcal　中637kcal ★ごはん　★牛　乳 ★みそ汁（たまご・玉ねぎ） ★五目きんぴら ★鱈ザンギ　←骨に注意 黄：ごはん、油、砂糖、小麦粉、でん粉 赤：牛乳、豚肉、たら、たまご、みそ 緑：玉ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく
6（月） 小550kcal　中666kcal ★ごはん　★牛　乳 ★みそ汁（キャベツ・わかめ） ★じゃがいもみそ煮 ★ほっけ照り焼き　←骨に注意 黄：ごはん、油、砂糖、じゃがいも 赤：牛乳、豚肉、油揚げ、ほっけ、みそ、わかめ 緑：キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	**7（火）** 小599kcal　中711kcal ★ごはん　★牛　乳 ★チンゲン菜のオイスタースープ ★マーボー豆腐 ★コーンしゅうまい（1人2こ） 黄：ごはん、ごま油、でん粉、油、小麦粉、さとう 赤：牛乳、豚肉、豆腐、すりみ 緑：チンゲン菜、たけのこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、コーン	**8（水）** 小640kcal　中747kcal ★豚丼 ★牛　乳 ★もやしのおかかあえ 黄：ごはん、油、砂糖、でん粉 赤：牛乳、豚肉、かつお節 緑：にんじん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり	**9（木）** 小602kcal　中727kcal ★ミートソーススパゲティ ★牛　乳 ★野菜スープ 黄：スパゲティ、油、砂糖 赤：牛乳、豚肉、チーズ 緑：にんじん、玉ねぎ、まいたけ、コーン、キャベツ、パセリ	**10（金）** 小668kcal　中735kcal ★大好きパン ★牛　乳 ★カレースープ ★オムレツ 黄：大好きパン、油、砂糖、マカロニ 赤：牛乳、豚肉、たまご 緑：にんじん、玉ねぎ、しめじ
13（月） 小583kcal　中713kcal ★ごはん　★牛　乳 ★みそ汁（もやし・まいたけ） ★高野豆腐と野菜の煮物 ★ハンバーグのおろしソースかけ 黄：ごはん、油、砂糖 赤：牛乳、豚肉、鶏肉、高野豆腐、みそ 緑：まいたけ、にんじん、玉ねぎ、もやし、大根、こんにゃく、さやいんげん	**14（火）** 小550kcal　中661kcal ★ごはん　★牛　乳 ★豚汁 ★白菜とツナの　↓名寄産ひまわり油使用 ひまわりドレッシングあえ ☆しらすとわかめの玉子巻 黄：ごはん、砂糖、ひまわり油、じゃがいも 赤：牛乳、豚肉、たまご、しらす、わかめ、ツナ、豆腐、みそ 緑：大根、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、白菜、きゅうり	**15（水）** 小765kcal　中894kcal ★ハヤシライス ★牛　乳 ★キャベツの レモンドレッシングサラダ 黄：ごはん、油、じゃがいも 赤：牛乳、豚肉 緑：にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン	**16（木）** 小589kcal 中665kcal ★きつねうどん ★牛　乳 ★玉ねぎコロッケ 黄：うどん、油、マヨネーズ、パン粉 赤：牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ 緑：にんじん、白菜、長ねぎ、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ	**17（金）** 小588kcal　中710kcal ★ごはん　★牛　乳 ★みそおでん ★いわしの梅煮　←骨ごと食べられます 黄：ごはん、砂糖 赤：牛乳、鶏肉、いわし、さつま揚げ、うずら卵、豆腐、みそ 緑：大根、にんじん、こんにゃく、梅
20（月） 小585kcal　中697kcal ★ごはん　★牛　乳 ★みそ汁（白菜・なめこ） ★切干大根のたまごとじ ★さばの照り焼き　←骨に注意 黄：ごはん、砂糖、油 赤：牛乳、豚肉、たまご、油揚げ、さば、みそ 緑：切干大根、白菜、なめこ、にんじん	**21（火）** 小580kcal　中680kcal ★コッペパン　★牛　乳 ★コーンポタージュ ★野菜のバターソテー ★ウインナーの ケチャップソースかけ 黄：コッペパン、油、バター、小麦粉、さとう 赤：牛乳、鶏肉、ウインナー 緑：コーン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、パセリ	**22（水）** 小596kcal　中712kcal ★ごはん★牛　乳 ★根菜汁 ★かぼちゃの小豆かけ ★子持ちししゃもの甘露煮（1人2尾） ↑骨ごと食べられます 黄：ごはん、砂糖、でん粉 赤：牛乳、鶏肉、油揚げ、あずき、ししゃも、みそ 緑：ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、かぼちゃ	**23（木）** 小602kcal 中729kcal ★塩野菜ラーメン ★牛　乳 ★わかめごはん 黄：ラーメン、ごはん、油 赤：牛乳 豚肉、はんぺん、わかめ 緑：玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし	**24（金）** 小762kcal　895kcal ★ミートボールカレー ★牛　乳 ★もやしのイタリアン ドレッシングサラダ 黄：ごはん、油、じゃがいも 赤：牛乳、鶏肉、チーズ 緑：玉ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり

12月の

名寄産食材

米　パン　しいたけ　豆腐　油揚げ
ひまわり油　作りみそ　もやし　かぼちゃ
キャベツ　コーン　玉ねぎ　長ねぎ　白菜
じゃがいも

北海道産の魚「たら」を食べよう！

たらは漢字で「魚」へんに「雪」と書きます。「鱈」は雪の降る冬の季節にたくさん獲れ、１２月から３月が旬の魚です。そこから「雪」という漢字が使われるようになったようです。また身が雪のように白いからとも言われています。給食では、１２月３日（金）に鱈ザンギがつきます。お楽しみに！

１２月平均栄養価

たん白質　小24.3g　中27.7g
脂　　肪　小18.7g　中20.7g
ナトリウム　小3.1g　中3.6g
（塩分相当量）

☆印は新メニューです。12月は14日の「しらすとわかめの玉子巻」を提供します。