

12月分献立表

黄色の中間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の中間	体の調子を整える	
2 (月) 小524kcal 中674kcal	3 (火) 小500kcal 中641kcal	4 (水) 小731kcal 中839kcal	5 (木) 小594kcal 中722kcal	6 (金) 小510kcal 中615kcal		
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) ★大根のそぼろ煮 ★焼きからあげ (小2こ・中3こ)	★ミルクパン ★牛乳 ★ミネストローネ ★ひまわりドレッシングサラダ ★星のハンバーグ	★シーフードカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ ★さけるチーズ *A道北なまよき贈品です	★スワッティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ *A道北なまよき贈品です	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・はんぺん) ★五目きんぴら ★焼きつくね		
黄:ごはん じゃがいも さとう だし 豚油	黄:ミルクパン マカヒ じゃがいも 油	黄:ごはん じゃがいも 油	黄:スワッティ、油 さとう	黄:ごはん 油 さとう		
赤:牛乳 みそ じゃがいも とり肉	赤:牛乳 大豆 ウインナー じゃがいも とり肉	赤:牛乳 えびいし チーズ	赤:牛乳 じゃがいも チーズ	赤:牛乳 はんぺん みそ じゃがいも とり肉		
緑:玉ねぎ 大根 にんじん ししとう	緑:玉ねぎ にんじん トマト もやし コーン パセリ	緑:玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	緑:玉ねぎ にんじん 舞茸 パセリ 白菜 コーン	緑:キャベツ じゃがいも にんじん ししとう チーズ かつお		
9 (月) 小581kcal 中685kcal	10 (火) 小533kcal 中631kcal	11 (水) 小605kcal 中706kcal	12 (木) 小500kcal 中602kcal	13 (金) 冬到立 小594kcal 中729kcal		
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★ひじきと大豆の煮物 ★シュウマイ (1人2こ)	★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★キャベツと豚肉の炒め物 ★カレーコロッケ	★ピピン汁 ★牛乳 ★みそ汁 (えのき・長ねぎ)	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (舞茸・豆腐) ★キャベツのこま油 炒め ★いわしのみぞれ煮 ↑骨ごと使用	★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★かぼちゃの小豆かけ ★ふりかけ ↑骨ごと使用 *A道北なまよき贈品です		
黄:ごはん さとう 小麦粉 油	黄:ごはん 小麦粉 油 さとう じゃがいも	黄:ごはん さとう 小麦粉 油	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉	黄:ごはん さとう 小麦粉		
赤:牛乳 みそ じゃがいも 肉 短ねぎ	赤:牛乳 じゃがいも みそ 大豆	赤:牛乳 じゃがいも みそ 卵	赤:牛乳 じゃがいも いちじ 豆腐	赤:牛乳 竹輪 かんづき とり肉 あずき のり みそ		
緑:白菜 なめこ ごぼう にんじん ししとう	緑:にんじん 小松菜 大根 長ねぎ キャベツ ししとう	緑:にんじん 小松菜 えのき 長ねぎ もやし	緑:舞茸 長ねぎ キャベツ にんじん ししとう 大根	緑:大根 にんじん かぼちゃ かつお		
16 (月) 小585kcal 中755kcal	17 (火) 小500kcal 中640kcal	18 (水) 小610kcal 中714kcal	19 (木) 小576kcal 中659kcal	20 (金) 小651kcal 中735kcal		
★ごはん ★牛乳 ★根菜のこまみそ汁 ★キャベツとコーンのソテー ★ハムカツ	★わかめごはん ★牛乳 ★すりみ汁 ★棒々鶏サラダ ★ほうれん草オムレツ	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★にらたまスープ	★カレーうどん ★牛乳 ★みかん	★大好きパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★ケチャップソース ハンバーグ		
黄:ごはん さつまいも こま 小麦粉 油	黄:ごはん こま	黄:ごはん さとう 小麦粉 だし 油	黄:うどん	黄:大好きパン じゃがいも 油 さとう		
赤:牛乳 とり肉 油揚げ みそ ハム	赤:牛乳 わかめ すり身 とり肉 卵	赤:牛乳 じゃがいも 卵 みそ 豆腐	赤:牛乳 じゃがいも さつまいも	赤:牛乳 とり肉 じゃがいも		
緑:ごぼう にんじん 大根 長ねぎ キャベツ コーン	緑:椎茸 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれん草 コーン	緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 にら	緑:じゃがいも 玉ねぎ にんじん みかん	緑:玉ねぎ にんじん 白菜 パセリ		
23 (月) 小501kcal 中610kcal	24 (火) クリスマス献立 小755kcal 中865kcal	<div data-bbox="670 1366 1500 1747" data-label="Complex-Block"> <p>12月 名高産食材</p> <p>☆マークは新メニューです。</p> <p>12月平均栄養価 たん白質 ①23.5g ②27.3g 脂肪 ①18.5g ②20.8g ナトリウム ①2.8g ②3.3g 塩分相当</p> </div>				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・わかめ) ★高野豆腐と大根の煮物 ★ホッケの塩焼き ←骨に注意!	☆オムハヤシライス ★牛乳 ★サンタさんの3色デザート					
黄:ごはん 油 さとう	黄:ごはん じゃがいも さとう 油					
赤:牛乳 わかめ みそ じゃがいも 高野豆腐	赤:牛乳 卵 じゃがいも 豆腐 寒天					
緑:もやし にんじん 玉ねぎ 大根 ししとう	緑:にんじん 玉ねぎ いちじ					

12月22日は「冬至」です!

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。給食では、少し早ですが、12月13日が冬至献立になっています。

12月24日はクリスマス献立です!

クリスマスデザートに加え、今日は薄焼き卵がついています。お皿にご飯を盛り付け、上に薄焼き卵をのせ、ルーをかけるとオムハヤシライスの完成です。ごはんの高さをだすのがポイントです。楽しんで食べてください!

※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限までに納めましょう。