



12月予定こんだて



	月	火	水	木	金												
	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>692kcal</td> <td>852kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.9g</td> <td>32.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>24.7g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	692kcal	852kcal	たんぱく質	26.9g	32.3g	脂質	21.1g	24.7g	1 みそラーメン 焼きいも ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	2 ミートボール カレーライス フレンチドレッシングサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	3 たまごパン えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん 豆腐のみそ汁 とり肉のおろしソース ひじきの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	692kcal	852kcal															
たんぱく質	26.9g	32.3g															
脂質	21.1g	24.7g															
赤	～おもに体をつくる食べもの	豚肉 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	えび 白身魚 うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	豆腐 油揚げ とり肉 さつま揚げ ひじき 牛乳												
緑	～おもに体の調子をとのえる食べもの	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 とうもろこし キャベツ	玉ねぎ 人参 キャベツ みかん きゅうり	玉ねぎ 白菜 えのき 長ネギ トマト 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 大根 しらたき いんげん 人参												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ラーメン さつまいも ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも	パン じゃがいも スパゲッティ	ごはん ごま												
	7 ごはん じゃがたま汁 肉だんご ほうれん草のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	8 スープスパゲッティ ハムのマリネ チーズワッフル ぎゅうにゅう 牛乳	9 牛丼 もずくのみそ汁 キャベツの浅漬け ぎゅうにゅう 牛乳	10 あずきパン ポトフ 鮭のマヨネーズ焼き こまつなソテー ぎゅうにゅう 牛乳	11 エビピラフ ポテトスープ チキンナゲット ぎゅうにゅう 牛乳												
赤	卵 とり肉 豚肉 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	牛肉 もずく 牛乳	ウインナー 鮭 ベーコン 牛乳	えび ベーコン とり肉 牛乳												
緑	玉ねぎ もやし ほうれん草	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ	玉ねぎ しらたき ごぼう たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ キャベツ	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ とうもろこし こまつな しめじ	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 長ネギ												
黄	ごはん じゃがいも パン粉 ごま	スパゲッティ ワッフル	ごはん 麦	パン	ごはん じゃがいも												
	14 ごはん えのきのみそ汁 厚揚げの煮物 キムチ風味サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	15 肉うどん かぼちやのいとこ煮 小魚  冬至です! ぎゅうにゅう 牛乳	16 ごはん いもだんご汁 ホッケの塩焼き とりささみの梅和え ぎゅうにゅう 牛乳	17 チョコチップパン コンソメスープ マカロニグラタン ミックスフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳	18 ピリカラビビンバごはん わかめスープ チーズはんぺんフライ ぎゅうにゅう 牛乳												
赤	油揚げ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳	豚肉 小魚 牛乳	油揚げ ホッケ とり肉 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ はんぺん チーズ 牛乳												
緑	玉ねぎ えのき 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ キャベツ たら	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ かぼちや	大根 人参 長ネギ 干しいたけ もやし 水菜 梅干し	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ こまつな とうもろこし 黄桃 みかん バイナ タタコ	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 玉ねぎ しめじ たけのこ												
黄	ごはん ごま	うどん 小豆 白玉もち	ごはん じゃがいも	パン マカロニ パン粉	ごはん 麦 ごま パン粉												
	21 親子丼 なめこのみそ汁 海そうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	22 ほたて入り あんかけ焼きそば もやしのナムル パイン ぎゅうにゅう 牛乳	23 ごはん 肉みそおでん たらフライ ぎゅうにゅう 牛乳	24 まるパン コーンスープ フライドチキン イタリアンサラダ クリスマスデザート ジョア  クリスマス給食	<div data-bbox="1449 1509 1796 1920"> <p>こんげつ じばきんひん 今月の地場産品</p> <p>たまねぎ じゃがいも</p> <p>かぼちや</p>  </div>												
赤	卵 とり肉 油揚げ ハム ひじき くらわがめ こんぶ 牛乳	うずらの卵 豚肉 ほたて えび いか 牛乳	うずらの卵 豚肉 ちくわ さつま揚げ こんぶ たら 牛乳	ベーコン 牛乳 とり肉 卵 チーズ ジョア													
緑	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 長ネギ もやし きゅうり パイン	大根 人参 ふき こんにやく たけのこ	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参													
黄	ごはん 麦	焼きそばメン	ごはん パン粉	パン プリン													

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

道産の牛肉・ほたて・タラが給食に登場します

道産牛肉学校給食提供推進事業により、第3回目の牛肉の提供が12月9日(水)、道産水産物学校給食提供推進事業により、第4回目のほたての提供が12月22日(火)、第5回目はタラを12月23日(水)に使用します。道産水産物学校給食提供推進事業では、道産のほたてに加え、たらフライ・ホッケフライ・鮭フライも無償で提供していただくことが決まりました。今回は、「牛丼」として牛肉15kg、「ほたて入りあんかけ焼きそば」に干し貝柱を3kg、「釧路産たらフライ」を220個使用します。



今年の冬至(とうじ)は12月21日(月)



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないともいわれています。給食では、少し早い15日(火)に冬至の給食として『かぼちやのいとこ煮』を作ります。



今月の食育目標

冬を元気にのりきろう

いろいろな食品を組み合わせ、1日3食バランスよく食べましょう。

たんぱく質・無機質

寒さに負けない体をつくる!



炭水化物・脂質

エネルギーのもとになり、体を温める!



色がうすい野菜・果物は、ウイルスと戦う力を強くする!



ビタミン

色が濃い野菜は、ウイルスが体に入るのを防く!

