

日 曜	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
1 月	はくはん		サバのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう サバ とりにく とうふ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	633	27.2
2 火	エコまい		かじょうどうふ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら こむぎこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく ブロッコリー	638	26.1
3 水	やきそば		やきぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ とりにく とうふ	わかめ めん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら でんぶ もちごめこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし ねぎ にら	582	26.4
4 木	くわいごはん		ブリのおろしソースかけ とんじる はなみかん	ぎゅうにゅう とりにく ブリ ぶたにく とうふ	こめ あぶら でんぶ じゃがいも こんにやく	くわい だいこん ねぎ ごぼう こまつな にんじん みかん	660	28.3
5 金	おえかきパン ミルクココア (しょくぱん)		ポテトとまめのミートソースに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パン(こむぎこ マーガリン さとう) ココア じゃがいも あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト はくさい だいこん みかん ブロッコリー	598	24.1
8 月	はくはん		とうふナゲット ごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご あぶらあげ	こめ でんぶ あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん キャベツ	604	25.1
9 火	タンメン (ホットちゅうかめん)		ちくわのいそべあげ こふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	あおのり めん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが はくさい しいたけ にんじん たけのこ キャベツ パセリ	607	25.6
10 水	こまつないり ピピンバごはん		イワシのしょうがに キムチいりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく イワシ とうふ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶ	こまつな にんじん もやし しょうが はくさい だいこん にら しょうが	586	26.0
11 木	クリームスパゲティ		よいちにくまん ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ なまクリーム ぶたにく	スパゲティ(こむぎこ) あぶら じゃがいも さとう でんぶ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ のらぼうな はくさい にんにく キャベツ ねぎ	636	24.6
12 金	ココアあげパン (ココペンパン)		ぶたにくとまめのトマトに わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ ツナ	パン(こむぎこ マーガリン さとう) ココア グラニューとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ トマト だいこん きゅうり	652	24.8
15 月	はくはん		キーマカレー フルーツなます アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ほしぼどう にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり みかん りんご アロエ	649	23.5
16 火	れんこんごはん		メンチカツ おろしじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも みずあめ でんぶ	にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	647	24.1
17 水	はくはん		ホッケフライの カレータルタル いもだんごじる	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも でんぶ こんにやく	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	613	20.1
18 木	はくはん		かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん グリンピース しょうが はくさい こまつな ゆず	616	21.4
19 金	こどもパン スライス		フライドチキン クリスマスサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム たまご ツナ とうにゅう	パン(こむぎこ ショートニング さとう)じゃがいも あぶら みずあめ チョコレート でんぶ ココア グラニューとう こめこ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ ブロッコリー あかパプリカ カリフラワー キャベツ いちご クランベリー	603	23.7

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

★・・・行事食(18日:冬至、19日:クリスマス)

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★・・・郷土料理(17日:北海道)

17日(水)は北海道の郷土料理です。

ホッケは、北海道が日本で生産第1位です。礼文・羅臼・日高で採れるホッケは「三大ホッケ」といわれます。じゃがいもは、北海道を代表する産物の一つです。そのじゃがいもを手軽に家庭で作れる郷土料理として浸透した『いも団子』があります。汁物に入れた「芋団子汁」は、全国で有名です。



冬至

今年の冬至は12月22日(月)ですが、給食では18日(木)に実施します。冬至には「ん」のつくものを食べると「運(うん)」を呼び込めるといわれています。だいこん・にんじん・なんきん(かぼちゃ・れんこん・うどん・ぎんなん・きんかんなど)「ん」のつくものを『運盛り』といって、縁起を担いでいました。冬至の柚子(ゆず)湯は、「融通(ゆうずう)が効きますように」という願掛け。冬至は「湯治」の語呂合わせとされています。香り高い柚子により、邪気を払ったお風呂で身を清めて翌日から運気上昇に備えていました。また、柚子は、実を付けるまで長い年月を有することから、「長年の苦労が実を結びますように」という願いが含まれています。



冬至

3学期の給食は
1月9日(金)からです

給食では12月20日(金)がクリスマスです。
セレクト給食のケーキは、チョコレートケーキ、
いちごケーキ、ふわっとショコラ、いちごのモンブラン、
いちごゼリーの5種類です。

