

12月 給食カレンダー



2021年 12月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>12月の給食には士幌産のそばやリーキ、士幌高校の生徒さんが育てたじゃがいもやたまねぎを使っています。また、士幌町肉牛振興会さんからしほろ牛を、士幌町酪農振興協議会さんからバターミルクヨーグルトやバター、スキムミルクを提供していただいております。</p> <p>お楽しみに♪</p>	<p>1 小: 665キロカロリー 中: 797キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる れんこんカツ はこたえのあるれんこんがはいっています ふきのごもくに ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・しめじ 主菜: ぶたにく・れんこん・とりにく・ごぼう・たまねぎ・にんじん・パンこ 副菜: ふき・こんにやく・にんじん・ぶたにく・さつまあげ</p>	<p>2 小: 627キロカロリー 中: 729キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆラーメン あげぎょうざ (小2こ 中3こ) やみつききゃべつ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜: ラーメン・たまねぎ・はくさい・ながねぎ・しめじ・にんじん・つと・ぶたにく 主菜: きゃべつ・ぶたにく・たまねぎ・にらぎょうざのかわ 副菜: きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>	<p>3 小: 659キロカロリー 中: 785キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん きのこじる さばのみそに <small>ホネごとたべれます</small> はるさめいため ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん・ながねぎ・えのきたけ・しめじ・なめこ 主菜: さば 副菜: はるさめ・たけのこ・チャーシュー・にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>	
	<p>6 小: 587キロカロリー 中: 702キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん はくさいの パイタンスープ しゅうまい (2こ) くらげのあえもの ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ 主菜: たまねぎ・きゃべつ・とりにく・しゅうまいのかわ 副菜: きゅうり・もやし・くらげ・ちくわ・ごま</p>	<p>7 小: 683キロカロリー 中: 832キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> チョコチップパン アルファベットスープ とりのこうみやき しほろのポテトサラダ ぎゅうにゅう <small>しほろのじゃがいもがたっぷり!</small> <p>主食: チョコチップパン 汁物: ペーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・マカロニ 主菜: とりにく 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ウィンナー</p>	<p>8 小: 787キロカロリー 中: 966キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくしんづけ フルーツ&みかんゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぶたにく デザート: ゼリー・みかん・りんご・バナナ</p>	<p>9 小: 691キロカロリー 中: 738キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん やさいかきあげ からしあえ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜: うどん・ぶたにく・だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう・しめじ・さつまあげ 主菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう・こむぎこ 副菜: きゃべつ・ごま・つと・とりにく</p>
<p>13 小: 805キロカロリー 中: 948キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ハムチーズフライ ささみのごまドレあえ ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・わかめ 主菜: ハム・チーズ・パンこ 副菜: とりにく・きゃべつ・ごま・つと・にんじん・ごま</p>	<p>14 小: 777キロカロリー 中: 957キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン ホワイトシチュー ウインナーソテー グリーンサラダ ぎゅうにゅう <p>主食: こくとうパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ペーコン・スキムミルク 主菜: ポークウインナー 副菜: きゃべつ・にんじん・ブロッコリー・ごま</p>	<p>15 小: 719キロカロリー 中: 855キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん <small>ホネごとたべれます</small> みそしる いわしのうめ ★しほろぎゅうじゃがに ぎゅうにゅう <small>ぎゅうにくは、しほろの「にくうしんこうかい」さんからいただきます</small> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・こんぶ 主菜: いわし・うめ・ぼし・かつおぶし 副菜: じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ・にんじん</p>	<p>16 小: 647キロカロリー 中: 701キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しおラーメン さつまいもてんぷら だいこんのわふうマヨあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・コーン・つと・ぶたにく・ながねぎ・きくらげ・メンマ・にんじん 副菜: さつまいも・こむぎこ 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ・かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>17 小: 655キロカロリー 中: 786キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ねぎたまやき (2こ) ごもくうまに ぶどうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・ごま・つと 主菜: たまご・ながねぎ 副菜: さつまいも・こんにやく・にんじん・たけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく</p>
<p>20 小: 647キロカロリー 中: 797キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたすきどんぶり みそしる たくあんのかきゅうりもみ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜: ごはん・ぶたにく・たまねぎ・しめじ・さやいんげん・あつあげ・こんにやく 汁物: きゃべつ・こんぶ 副菜: きゅうり・にんじん・たくあん</p>	<p>21 小: 625キロカロリー 中: 752キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめスープ ほっけフライ <small>すこしホネがあります</small> ちゅうかいため ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・わかめ 主菜: ほっけ・パンこ 副菜: はるさめ・にんじん・チンゲンサイ・メンマ・ぶたにく</p>	<p>22 小: 759キロカロリー 中: 867キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こんぶとほんのり おまっちゃふりかけ みそしる <small>ホネごとたべれます</small> さばのカレーに かぼちゃのそぼろあん ぎゅうにゅう <p>冬至(とうじ)メニューです。かぼちゃをたべて、かぜにまけないようにしましょう</p> <p>主食: ごはん 汁物: だいこん・なめこ 主菜: さば 副菜: かぼちゃ・たまねぎ・とりにく</p>	<p>23 小: 730キロカロリー 中: 861キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん リーキのスープ もみのきハンバーグ <small>ケチャップがかかっています</small> コーンサラダ クリスマスのデザート <small>デザートはいちごゼリーとれんにゅうふうみのゼリーがかかっています</small> ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: ウインナー・リーキ・にんじん・はくさい 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ・パンこ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・コーン</p>	<p>24 小: 601キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> やきそば コーンちゅうかスープ ジャンボぎょうざ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ちゅうかめん・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・ぶたにく 汁物: コーン・ながねぎ・メンマ・わかめ 主菜: きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ぎょうざのかわ</p>

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。休み中は体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠をこころがけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

《今月の平均栄養量》

【小学校】
エネルギー: 685kcal
たんぱく質: 26.2g
脂質: 21.9g
塩分: 3.0g

【中学校】
エネルギー: 816kcal
たんぱく質: 30.0g
脂質: 23.8g
塩分: 3.4g