

12月 給食カレンダー

きゅうしよく



2022年12月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：678kcal たんぱく質：25.7g 脂質：19.8g 塩分：3.1g</p> <p>【中学校】 エネルギー：805kcal たんぱく質：29.5g 脂質：23.7g 塩分：3.6g</p>	<p>12月の給食には土幌産のながねぎやリーキ、じゃがいもを汁ものや煮ものに使っています。</p> <p>また、土幌町肉牛振興会さんから提供していただいたしほろ牛は、ピビンパライスに使用します。</p> <p>お楽しみに♪</p>	<p>1 小：686キロカロリー 中：731キロカロリー</p> <p>・けんちんうどん ・いももち ・からしあえ ・ぎゅうにゅう</p> <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 副菜：じゃがいも・でんぶ 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>	<p>2 小：598キロカロリー 中：716キロカロリー</p> <p>・ごはん ・リーキのピタンスープ ・しゅうまい (2こ) ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・リーキ 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ しゅうまいのかわ 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	
<p>5 小：637キロカロリー 中：811キロカロリー</p> <p>・ごはん ・さつまいもじる ・しろみずかなの ゆうあんやき ・きりぼしだいこんの コンソメに ・ぎゅうにゅう</p> <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ・にんじん ながねぎ・ぶたにく 主菜：ほき 副菜：きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン</p>	<p>6 小：719キロカロリー 中：861キロカロリー</p> <p>・コッペパン ・クリームゴールド ・リーキのポトフ ・みそだれ にくだんご(2こ) ・パインいり コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：コッペパン 汁物：ウイナー・リーキ・にんじん・じゃがいも 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜：きゃべつ・パイン</p>	<p>7 小：688キロカロリー 中：793キロカロリー</p> <p>・スパゲティボロネーゼ ・ブロッコリーサラダ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・トマト 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・パプリカ</p>	<p>8 小：688キロカロリー 中：829キロカロリー</p> <p>・しほろぎゅうの ピビンパライス ごはんに「やさいナムル」と、 「ぎゅうにくみそ」をのせてください ・コーンちゅうかスープ ・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・もやし・こまつな にんじん・たくあん・ごま ぎゅうにく・たまねぎ 汁物：コーン・ながねぎ・メンマ・わかめ</p>	<p>9 小：613キロカロリー 中：743キロカロリー</p> <p>・ごはん ・すましじる ・ささみのマヨたれやき ・ふきのみそいため ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・ごぼう・にんじん ながねぎ 主菜：とりにく・のり・ノンエッグマヨネーズ 副菜：ふき・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>
<p>12 小：613キロカロリー 中：746キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそじる ・ほっけのしおやき すこしホネがあります ・じゃがいものそばろに ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こまつな 主菜：ほっけ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・ぶたにく コーン・さやいんげん</p>	<p>13 小：708キロカロリー 中：851キロカロリー</p> <p>・こくとうパン ・ホワイトシチュー ・クリスピーチキン ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <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・ベーコン・ぎゅうにゅう 主菜：とりにく 副菜：きゃべつ・にんじん ブロッコリー・ごま</p>	<p>14 小：695キロカロリー 中：838キロカロリー</p> <p>・ちゅうかどんぶり やさいがたっぷり入っています ・コーンサラダ ・はちみつレモンゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・きくらげ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p>15 小：661キロカロリー 中：710キロカロリー</p> <p>・しょうゆラーメン ・はるまき ・やみつききゃべつ ・ぎゅうにゅう</p> <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・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・わかめ 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>	<p>16 小：622キロカロリー 中：752キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそじる ・ねぎたまやき (2こ) ・しおにくじゃが ・ぎゅうにゅう</p> <p>今月の和食(わしよく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・こまつな 主菜：たまご・ながねぎ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>
<p>19 小：675キロカロリー 中：798キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそじる ・かぼちゃひきにくフライ ・だいこんと あおなのサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ パンこ 副菜：だいこん・こまつな・はるまき ごま</p>	<p>20 小：643キロカロリー 中：793キロカロリー</p> <p>・ぶたすきどんぶり ・みそじる ・たくあんの きゅうりもみ ・ぎゅうにゅう</p> <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：755キロカロリー 中：927キロカロリー</p> <p>・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> <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>22 小：852キロカロリー 中：990キロカロリー</p> <p>冬至(とうじ)にかぼちゃをたべて かせをよほうしよう ・ごはん ・かぼちゃだんごじる ・もみのきハンバーグ ・つぶつぶやさしいり ケチャップ ・ごぼうサラダ ・クリスマスケーキ ・ぎゅうにゅう</p> <p>チョコレートケーキです</p> <p>主食：ごはん 汁物：かぼちゃもち・だいこん・にんじん ごぼう・こまつな・しめじ・さつまあげ 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・パンこ 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>23 小：672キロカロリー 中：797キロカロリー</p> <p>・やきそば ・わかめスープ ・揚げぎょうざ (小2こ 中3こ) ・くろごまプリン ・ぎゅうにゅう</p> <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：たまねぎ・にんじん・ぶたにく わかめ 主菜：きゃべつ・たまねぎ・ら ぎょうざのかわ</p>

て あら み なお
手洗いを直そう!

しんがた りゅうこう
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ざつ ていねい あら ところ
つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

ゆびさき おやゆび つ ね
指先や親指の付け根、
てくび あら のこ
手首など、洗い残しの
おお ぶん ねん い
多い部分は念入りに!

あわ よこ のこ
泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。

すいぶん
水分はそのままにせず、
せいけつ
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。