

12月給食カレンダー

2024年 士幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：619kcal たんぱく質：24.4g
脂質：19.4g 食塩相当量：2.6g

【中学校】

エネルギー：735kcal たんぱく質：28.0g
脂質：21.1g 食塩相当量：3.1g

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	○	わかめスープ さばの味噌煮 きゃべつの磯和え <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, わかめ, さば, のり	ごはん, ごま油	玉ねぎ, えのきたけ, きゃべつ, 小松菜
3 (火)	コッペパン クリームゴールド	○	オニオンスープ コーンフライ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン	コッペパン, 油, ドレッシング	玉ねぎ, コーン, きゃべつ, きゅうり, ブロッコリー
4 (水)	カレーライス	○	福神漬 フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, チーズ	ごはん, じゃがいも, バター	玉ねぎ, 人参, だいこん, なす, みかん, りんご
5 (木)	ちゃんぽんめん	○	春巻き やみつききゃべつ	牛乳, つと, 豚肉, 昆布	ラーメン, 油, ごま油	白菜, 人参, チンゲンサイ, たけのこ, しいたけ, きゃべつ, きゅうり
6 (金)	ごはん	○	みそ汁 (きゃべつ・小松菜) 貝だくさん玉子焼き 塩肉じゃが	牛乳, みそ, 卵, 昆布, 豚肉	ごはん, じゃがいも, 油	きゃべつ, 小松菜, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん
9 (月)	ごはん	○	みそ汁 (大根・わかめ) 鮭メンチカツ 即席漬け	牛乳, わかめ, みそ, 鮭たら	ごはん, 油	大根, きゃべつ, きゅうり, だいこん
10 (火)	ごはん	○	さつまいも汁 ケチャップあん肉団子 (2個) ごぼうサラダ	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豚肉, ハム	ごはん, さつまいも	玉ねぎ, 人参, こんにゃく, ごぼう, 人参, きゅうり
11 (水)	しほろ牛めし <small>しほろ牛は、しほろの「肉牛振興会」さんよりいただきます</small>	○	みそ汁 (いも・昆布) 大根と青菜のサラダ	牛乳, 牛肉 (しほろ牛), 昆布, みそ	ごはん, ごま油, さとう, じゃがいも, 春雨, ドレッシング	人参, コーン, 大根, 小松菜, 玉ねぎ
12 (木)	カレーうどん	○	ハッシュポテト ささみのごまドレ和え	牛乳, 豚肉, 鶏肉	うどん, でん粉, じゃがいも, ごまドレッシング	玉ねぎ, 人参, コーン, 長ねぎ, しめじ, きゃべつ, 小松菜
13 (金)	中華丼	○	コーンサラダ	牛乳, 豚肉, いか	ごはん, 油, でん粉, ごま油, ドレッシング	白菜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, ピーマン, きくらげ, きゃべつ, ブロッコリー, コーン
16 (月)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・小松菜) チキンのオープン焼き 切干大根のコンソメ煮	牛乳, みそ, 鶏肉, チーズ, ベーコン	ごはん, 油, さとう	白菜, 小松菜, 切干大根, 人参, さやいんげん
17 (火)	ごはん	○	豚汁 いわしの生姜煮 きゃべつとわかめの和え物 <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, とうふ, 豚肉, みそ, いわし, わかめ, かまぼこ	ごはん, じゃがいも, ドレッシング	こんにゃく, 大根, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, 長ねぎ, きゃべつ
18 (水)	ごはん	○	わかたけ汁 ささみの黒酢風味 ふきのみそ炒め	牛乳, わかめ, ささみ, さつまあげ, 豚肉, 赤みそ	ごはん, でん粉, 油, さとう	たけのこ, 長ねぎ, ふき, 人参
19 (木)	みそラーメン	○	ジャンボぎょうざ きゅうりの中華漬け	牛乳, 豚肉, かまぼこ	ラーメン, ごま油	玉ねぎ, 白菜, もやし, 人参, にら, たけのこ, きゅうり, パプリカ
20 (金)	ごはん	○	かぼちゃだんご汁 イカフライ (2個) 白菜のおかか和え	牛乳, さつまあげ, いか, かつおぶし	ごはん, 油	かぼちゃ, 大根, 人参, ごぼう, しめじ, 白菜, 小松菜
23 (月)	ごはん	○	チンゲンサイスープ ハンバーグ パイン入りコールスローサラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	ごはん, ドレッシング, 卵	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チンゲンサイ, きゃべつ, パインアップル
24 (火)	小豆パン	○	パンプキンシチュー クリスピーチキン 春雨サラダ <small>とってもあまいしほろ産のかぼちゃをいただきます</small>	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, ハム	小豆パン, バター, 春雨, さとう, ごま油, 油	かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゅうり, コーン
25 (水)	スパゲティ ボロネーゼ	○	ブロッコリーサラダ サンタさんの三色デザート	牛乳, 豚肉, チーズ	スパゲティ, 油, オリーブオイル, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, ピーマン, マッシュルーム, ダイストマト, きゃべつ, ブロッコリー

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう

の (飲) み物は甘くないものを選ぼう

し っかり手を洗ってから食事をしよう

い ち (1) 日3食, 規則正しく食べよう

ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで食べよう

や さい (野菜) をたっぷり食べよう

す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

み んなで食卓を囲む機会をつくろう

を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

12月もしほろ牛が給食に登場!!

士幌町肉牛振興会さんから「しほろ牛」を無償提供いただきました。
11日の「しほろ牛めし」に士幌産のコーンと一緒に味付けして、混ぜご飯に使用します。
地元で大切に育てられたお肉です。生産・加工・販売にかかわる人たち、そして牛の命に感謝の心をもっていただきます。



士幌産かぼちゃをいただきます!

乗原一敏さんより12月の給食で使用する「かぼちゃ」を提供していただきました。
24日の「パンプキンシチュー」に使用します。