

12月 給食カレンダー



2020年12月
士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：676kcal たんぱく質：26.4g 脂質：22.2g 塩分：3.0g</p> <p>【中学校】 エネルギー：800kcal たんぱく質：30.1g 脂質：24.1g 塩分：3.6g</p>	<p>1 小：658キロカロリー 中：778キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃパン オニオンスープ ささみのレモンふうみ マカロニツナサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：かぼちゃパン 汁物：たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：マカロニ・きゃべつ・にんじん まぐろツナ</p>	<p>2 小：670キロカロリー 中：802キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーハン リーキのちゅうかスープ しゅうまい (2こ) かいそうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・チャーシュー・たまねぎ にんじん・グリーンピース・たまご 汁物：リーキ・にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ 主菜：たまねぎ・きゃべつ・とりにく しゅうまいのかわ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・いか きゃべつ・こまつな・ごま</p>	<p>3 小：800キロカロリー 中：922キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ だいこんと あおなのサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：パスタ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぎゅうにゅう 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ ごま</p>	<p>4 小：632キロカロリー 中：780キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> おやこどんぶり みそしる やみつききゃべつ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・たまご・とりにく たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・しめじ・なると 汁物：だいこん・こまつな 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>
	<p>7 小：685キロカロリー 中：788キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりだんごじる たらフライ <p>くしろでとれたたらをつかっています。 ほねにちゅういしてたべましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ふきのみそいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：とりにく・だいこん・にんじん しいたけ・ながねぎ 主菜：たら・パンこ 副菜：ふき・こんにやく・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>	<p>8 小：680キロカロリー 中：821キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ナン チキンマカレー ポテトカップグラタン グリーンサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ナン 主菜・副菜：とりにく・ベーコン・たまねぎ にんじん・コーン・マッシュルーム 主菜：じゃがいも・ほうれんそう チーズ・たまねぎ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・ごま</p>	<p>9 小：719キロカロリー 中：854キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる いわしのうめ しほろぎゅうじゃが ぎゅうにゅう <p>ホネごと たべれます</p> <p>ぎゅうにくは、しほろの「にくうし しんこうかい」さんからいただきます</p> <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>10 小：641キロカロリー 中：709キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> やきそば パイタンスープ 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：もやし・にんじん・たけのこ・きくらげ 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>
<p>14 小：748キロカロリー 中：886キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる さけフライ ささみのごまドレあえ ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：さけ・パンこ 副菜：とりにく・きゃべつ・こまつな にんじん・ごま</p>	<p>15 小：591キロカロリー 中：716キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン やさいスープ とりのスパイスやき ペンネの ミートソースに ぎゅうにゅう <p>主食：こくとうパン 汁物：きゃべつ・だいこん・にんじん 主菜：とりにく 副菜：ペンネ・たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぶたにく</p>	<p>16 小：633キロカロリー 中：766キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかどんぶり そくせきづけ くろごまプリン ぎゅうにゅう <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・きゅうり・たくあん</p>	<p>17 小：618キロカロリー 中：666キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しおラーメン チヂミ いろいろかいそうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・なると・ぶたにく ながねぎ・きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：にんじん・たまねぎ・にら・おから こめこ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・だいこん にんじん・コーン・まぐろツナ</p>	<p>18 小：596キロカロリー 中：764キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん すましじる ほたてフライ (小2こ 中3こ) かみかみきんぴら ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・えのきたけ かまぼこ 主菜：ほたて・パンこ・こむぎこ 副菜：ごぼう・メンマ・きわかめ こんにやく・ぶたにく</p>
<p>21 小：733キロカロリー 中：840キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こんぶとほんのり おまっちゃんりかけ みそしる さばのみぞれ 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>ホネごとたべれます</p> <p>「しほろこうこう」のかぼちゃです</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 主菜：さば・だいこん 副菜：かぼちゃ・たまねぎ・とりにく</p>	<p>22 小：651キロカロリー 中：781キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ひじきいりたまごやき ごもくうま 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・こまつな 主菜：たまご・ひじき 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>23 小：595キロカロリー 中：757キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ちくわの カレーふうみあげ きりぼしだいこんの いため ぎゅうにゅう <p>小2こ 中3こ</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・わかめ 主菜：ちくわ・たまご・こむぎこ 副菜：きりぼしだいこん・さやいんげん ひじき・にんじん・ぶたにく</p>	<p>24 小：739キロカロリー 中：843キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティボロネーゼ ブロッコリーサラダ よつば バターミルクヨーグルト ぎゅうにゅう <p>しほろちゅうらくのう しんこうきょうざい さんからいただきます</p> <p>主食・主菜・副菜：パスタ・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</p>	<p>25 小：807キロカロリー 中：947キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンライス リーキのスープ もみのきハンバーグ フレンチサラダ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・コーン・たまねぎ 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・きゅうり・パプリカ・パイ</p>

風邪に負けない体をつくろう!



10月・11月の「ふるさと給食月間」は終わりましたが、12月の給食にも士幌産のじゃがいも・ごぼう・リーキ、士幌高校の生徒さんが育てたかぼちゃ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12月もわけていただきます。さらに、士幌町酪農振興協議会さんからヨーグルトやバターを提供していただきました。ほかに道産水産物を応援するために、北海道からほたてとたら・さけをいただいています。お楽しみに♪