

たのしいきゅうしょく12月



令和4年12月の献立


美幌町学校給食センター


月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 677 / 817 たんぱく質 (g) 30.3 / 36.1 脂質 (g) 24.7 / 28.9 食塩相当量 (g) 1.85 / 2.46	しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校 エネルギー (kcal) 677 / 817 たんぱく質 (g) 30.3 / 36.1 脂質 (g) 24.7 / 28.9 食塩相当量 (g) 1.85 / 2.46	JAびほろより寄贈 された美幌産じゃがいも 『サッシー』を使用した 肉じゃがです。  黄色の天使	1 ごはん 白菜と油揚げの味噌汁 道産ぶりフライ/ソース サッシーの肉じゃが	2 背割りコッパン ニョッキのトマトスープ 鶏の唐揚げ ツナサラダ
5 ごはん 味噌味噌ワタンスープ プルコギ 春雨サラダ	6 カレーうどん ちくわの磯辺揚げ(1人2個) 白菜とほうれん草の 酢醤油和え	7 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 きんぴら包み焼き 回鍋肉	8 ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばの味噌煮 いかと大根の煮物	9 黒糖パン かぼちゃのシチュー チーズオムレツ/ケチャップ 香味塩キャベツサラダ
12 ごはん 小松菜の味噌汁 いわしの生姜煮 肉豆腐	13 クリスマスメニュー ジョア (牛乳はありません) ミートソーススパゲティ ほねなしフライドチキン ポテトサラダ セレクトケーキ	14 ごはん けんちん汁 ねぎたま焼き ひじきの煮物	15 カレーライス メンチカツ 福神漬け	16 ソフトフランスパン /チョコクリーム ふわふわたまごスープ チキンとチーズの オープン焼き ヨーグルト和え
19 とり どん 鶏なら丼 (ごはん/鶏なら丼の具) 豆腐のくず汁 ごぼうサラダ	20 しょうゆ 醤油ラーメン や ぎょうざ ひとり 2 焼き餃子(1人2個) /餃子のタレ あ 合わせるゼリー(ライチ)	21 ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩焼き 筑前煮	22 冬至 ごはん/かつおふりかけ 大根とえのきの味噌汁 道産コロッケ(かぼちゃ) /ソース 白菜の柚子ポン酢和え	23 バーガーパン コーンと玉ねぎのポターージュ 豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ あ 合わせるゼリー
26 チキンカレー やわらか唐揚げ (小1個・中2個) わかめと野菜と ツナのサラダ	27 キャロットピラフ 野菜スープ かぼちゃグラタン ほうれん草と ベーコンのソテー	コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります、 きゅうしょく提供日や献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。 小牛乳は毎日つきますが、13日は牛乳の代わりにジョアがつきます。 小給食費の納入期限は、26日です。 6日と20日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。		

冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

- Q1 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?
- Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?

A  太陽が出ている時間

B  月が出ている時間

A  西瓜

B  南瓜

Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は何?

Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?

Q5 冬至の日にお風呂に入れると、風邪をひかないといわれるものは?

こたえは裏にあるよ




	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、油揚げ、ぶり、豚肉	米、パン粉、小麦、でんぷん、油、しらたき、含蜜糖、サッシー	白菜、人参、長ねぎ、いんげん、玉ねぎ	味噌、だし、ソース、清酒、醤油、本みりん	小 676 中 804
2	牛乳、鶏肉、まぐろフレーク	背割りコッペ、小麦、ニョッキ、油、でんぷん、オリーブオイル、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、白菜、きゅうり	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、醤油	小 651 中 781
5	牛乳、ベーコン、豚肉、わかめ	米、ワンタン、小麦、含蜜糖、ごま、ごま油、春雨	キャベツ、人参、チンゲン菜、とうもろこし、にら、玉ねぎ、にんにく、もやし、きくらげ、生姜	味噌、味噌ラーメンのたれ、シャンタン、酢、がらスープ、醤油、胡椒、清酒、トウパンジャン	小 702 中 857
6	牛乳、豚肉、なると巻、ちくわ	うどん、小麦、含蜜糖、でんぷん、ごま油	しいたけ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、白菜、ほうれん草、長ねぎ	カレールウ、醤油、だし、そばつゆ、本みりん、酢	小 642 中 790
7	牛乳、わかめ、豆腐、鶏肉、豚肉	米、パン粉、小麦、含蜜糖、ごま、ごま油、油	人参、長ねぎ、ごぼう、生姜、にんにく、キャベツ、ピーマン	味噌、だし、醤油、清酒、豆板醤	小 630 中 768
8	牛乳、油揚げ、さば、いか	米、でんぷん、水あめ、含蜜糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ、大根、いんげん、生姜	味噌、だし、醤油、清酒、本みりん	小 611 中 765
9	牛乳、鶏肉、ハム、卵、チーズ	黒糖パン、小麦、芋	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、たもぎ茸、しめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	クリームポタージュ、ベジマールソース、こしょう、ケチャップ、ドレッシング、沖縄の塩	小 657 中 792
12	牛乳、油揚げ、いわし、豚肉、豆腐	米、水あめ、含蜜糖、でんぷん	小松菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	味噌、だし、醤油、本みりん、沖縄の塩	小 688 中 802
13	ジョア、豚肉、大豆、鶏肉、ブチドリップ	スパゲティ、小麦、含蜜糖、クリスマスケーキ、芋、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、パセリ、にんにく	ケチャップ、デミグラスソース、ソース、コンソメ	小 963 中 1137
14	牛乳、豆腐、油揚げ、卵、さつま揚げ、大豆、ひじき	米、つきこん、水あめ、含蜜糖、でんぷん、ごま	人参、長ねぎ、ごぼう、大根、しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース、	醤油、本みりん、だし、清酒、酢	小 600 中 750
15	牛乳、豚肉、鶏肉、牛肉	米、パン粉、芋、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、人参、ブルー、福神漬	カレールウ	小 793 中 921
16	牛乳、卵、チーズ、鶏肉、ウインナー、ヨーグルト、生クリーム	ソフトフランスパン、小麦、パン粉、含蜜糖、チョコクリーム、みかんゼリー、アロエ	ほうれん草、人参、パイン	がらスープ、コンソメ、オイスターソース、沖縄の塩、胡椒、醤油	小 656 中 756
19	牛乳、豆腐、鶏肉、卵	米、でんぷん、ごま油、含蜜糖、マヨネーズ	大根、人参、長ねぎ、にんにく、にら、生姜、ごぼう	だし、醤油、沖縄の塩、本みりん、胡椒、清酒、豆板醤	小 644 中 799
20	牛乳、なると巻、豚肉、鶏肉、チャーシュー	ラーメン、小麦、ライチジュレ、杏仁風デザート、ごま	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ、みかん、パイン	がらスープ、ラーメンスープ、シャンタン、餃子のたれ	小 674 中 839
21	牛乳、豆腐、さば、鶏肉	米、つきこん、含蜜糖	キャベツ、人参、長ねぎ、しいたけ、ごぼう、たけのこ、いんげん	味噌、だし、醤油、清酒、本みりん	小 647 中 752
22	牛乳、ハム、かつお節、ひじき、のり	米、芋、パン粉、小麦、ごま、でんぷん、砂糖、油	大根、えのき茸、長ねぎ、人参、かぼちゃ、白菜、もやし	味噌、だし、ソース、ゆずボン酢	小 601 中 763
23	牛乳、鶏肉、生クリーム、豆腐、牛肉、卵	バーガーパン、パン粉、小麦、アロエ、みかんゼリー、含蜜糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しいたけ、しめじ、パセリ、生姜、たもぎ茸、まいたけ、長ねぎ、トマト、みかん、パイン	ベジマールソース、コンソメ、沖縄の塩、がらスープ、ソース、クリームポタージュ、ケチャップ、デミグラスソース、こしょう	小 716 中 813
26	牛乳、鶏肉、マグロフレーク、生クリーム、わかめ	米、芋、はちみつ、含蜜糖、ごま油、小麦、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、ブルー	カレールウ、酢、醤油	中 857
27	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	米、芋、水あめ	とうもろこし、赤ピーマン、人参、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草	コンソメ、がらスープ、醤油、オイスターソース、沖縄の塩、こしょう	中 789

からだなか 赤の食品はみんなの体を作ります
 きいろ 黄色の食品は体を動かす力になります
 みどり 緑の食品は体の調子を整えます

～ 12月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも、砂糖(含蜜糖)、玉ねぎ	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、ごぼう、しいたけ、もやし、しいたけ	キャベツ、きゅうり、小松菜、しょうが、大根、チンゲン菜、人参、白菜、ピーマン、ほうれん草

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしく申し上げます。




Q1…A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、音の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)

Q2…B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)

Q3…A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)

Q4…B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)

Q5…B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)



がっき
3学期も
みんな揃って元気に
会いましょう!

