

たのしいきゅうしょく



令和元年12月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金															
2 ごはん 卵と玉ねぎの味噌汁 いわしみぞれ煮 じゃがマヨ炒め	3 ナポリタン 鶏と野菜の焼きつくね 合わせるゼリー (アセロラ)	4 ごはん マーボー豆腐 肉しゅうまい/醬油 つきこんとチャーシューのソテー	5 ごはん キャベツの味噌汁 ささみフライ (ポ1・中2) / ソース カレー風味肉じゃが	6 ソフトフランスパン/チョコクリーム 白菜のシチュー アンサンブルエッグ/ケチャップ マカロニサラダ															
9 ごはん 芋の味噌汁 肉団子 (1人3個) 鶏肉と野菜のソテー	10 カレーうどん ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	11 ごはん 石狩汁 厚焼き玉子/醬油 もやしのピリ辛炒め	12 ごはん 大根のスープ コーンフライコロッケ/ソース 野菜ケチャップ炒め	13 ミルクパン ミネストローネ チキンナゲット (小2・中3) /ケチャップ 香りごまドレサラダ															
16 五目御飯 大根の味噌汁 さばの味噌煮 ひじきの中華ソテー	17 クリスマスマニュー ミートソーススパゲティ ミニチキンハーブ (1人2個) たまごサラダ クリスマス (セレクト) ケーキ オレンジジュース	18 ごはん チゲ鍋風 ハンバーグ/マイティソース ポテトサラダ	19 カツカレー (ごはん/ヒレカツ小1・中2) ダイスチーズと白菜のサラダ	20 冬至メニュー 焼きおにぎり かぼちゃのお汁粉 野菜と豚肉の炒め物															
23 中学校終業式 ピリ辛肉味噌丼 (ごはん/ピリ辛肉味噌) 春雨スープ もやしのナムル	24 美高ラーメン 醤油ラーメン 野菜の胡麻和え <中学校冬休み開始>	25 ごはん かき玉汁 さんまおかか煮 筑前煮	26 小学校終業式 オムライス (チキンライス/オムレツ/ケチャップ) 野菜スープ ささみのサラダ	チキンライスの上 にオムレツを 乗せて、 オムライスにして 食べてみましょう															
<h2>冬休み</h2>			<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価平均値</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>691</td> <td>843</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>27.2</td> <td>33.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>23</td> <td>27.1</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td>1.90</td> <td>2.50</td> </tr> </tbody> </table>		栄養価平均値	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	691	843	たんぱく質 (g)	27.2	33.0	脂質 (g)	23	27.1	食塩相当量 (g)	1.90	2.50
			栄養価平均値	小学校	中学校														
エネルギー (kcal)	691	843																	
たんぱく質 (g)	27.2	33.0																	
脂質 (g)	23	27.1																	
食塩相当量 (g)	1.90	2.50																	
<p>ぎゅうにゅう にちいがい まいにちつ 牛乳は、17日以外毎日付きます。 19日は 城さんのお米(美幌産)を使用しています。 給食費の納入期限は毎月26日です。</p> <p>10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。 24日は 美幌高校の小麦(美幌産)を使用しています。</p> <p>都合により献立内容が変わることがあります。</p>																			

風邪に負けない
からだを
体をつくらう!

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり
食べよう

十分な休養

早寝・早起きを
心がけよう

適度な運動

外で元気に体を
動かそう



~インフルエンザやノロウイルス、風邪を予防して、冬休みを元気に過ごしましょう~

	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
2	牛乳、鶏卵、いわし、ワカメ、ウインナー	米、芋、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆	味噌、だし、マヨネーズ、コンソメ、こしょう、醤油	小 697 中 856
3	牛乳、ウインナー、鶏肉	スパゲティ、小麦、砂糖、オリーブオイル、パン粉、水あめ、アセロラジュレ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、ナタデココ、パイン、れんこん、長ねぎ	トマトピューレ、ケチャップ、ソース、沖縄の塩、こしょう、醤油	小 691 中 821
4	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉	米、砂糖、パン粉、小麦、ごま油、しらたき、でんぷん	ピーマン、長ねぎ、たけのこ、生姜、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ	醤油、豆板醤、テンメンジャン、味噌、がらスープ、酒、コンソメ、オイスターソース	小 696 中 831
5	牛乳、鶏肉、豚肉	米、芋、砂糖、パン粉、小麦、しらたき	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、いんげん	味噌、だし、ソース、醤油、みりん、カレー粉	小 677 中 792
6	牛乳、鶏肉、鶏卵、ベーコン、チーズ	ソフトフランスパン、小麦、芋、マカロニ、チョコクリーム	人参、玉ねぎ、白菜、きゅうり	クリームポタージュ、ベジメルトソース、コンソメ、沖縄の塩、こしょう、ケチャップ、マヨネーズ	小 747 中 913
9	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉	米、芋、砂糖、油、小麦	人参、長ねぎ、白菜、チンゲン菜、枝豆、玉ねぎ、にんにく	味噌、だし、醤油、酒、沖縄の塩、こしょう、コンソメ	小 624 中 726
10	牛乳、豚肉、なると巻、ヨーグルト	うどん、小麦、ごま、ごま油	しいたけ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース、ごぼう	マヨネーズ、カレーフレーク、醤油、だし、みりん、そばつゆ	小 774 中 911
11	牛乳、鮭、豆腐、鶏卵、豚肉	米、芋、つきこんにゃく、砂糖、油	人参、大根、生姜、長ねぎ、にら、もやし	酒、だし、味噌、醤油、豆板醤	小 623 中 755
12	牛乳、ウインナー、ハム	米、パン粉、小麦、砂糖、油	人参、大根、玉ねぎ、白菜、コーン、ピーマン	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩、チリソース、醤油、こしょう、ソース、ケチャップ、	小 654 中 780
13	牛乳、ウインナー、ハム、鶏肉	ミルクパン、マカロニ、パン粉、小麦、オリーブオイル、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、もやし、きゅうり	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩、こしょう、ケチャップ、ごまドレッシング	小 627 中 778
16	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、ハム、ひじき	米、砂糖、こんにゃく	ごぼう、たけのこ、人参、しいたけ、大根、長ねぎ、えのき茸、コーン、もやし、枝豆	味噌、だし、醤油、コンソメ、オイスターソース	小 648 中 778
17	豚肉、大豆、鶏肉、鶏卵、生クリーム	スパゲティ、小麦、砂糖、オリーブオイル、砂糖、クリスマスケーキ、オレンジジュース	にんにく、玉ねぎ、人参、しいたけ、トマト、パセリ、パイン、みかん	ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ、沖縄の塩、こしょう、ウスターソース	小 1060 中 1210
18	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	米、芋、砂糖、油、パン粉	白菜、もやし、人参、にら、長ねぎ、玉ねぎ	醤油、味噌、みりん、酒、マイティソース、マヨネーズ	小 679 中 829
19	牛乳、豚肉、生クリーム、ハム、チーズ	米、芋、はちみつ、パン粉、小麦、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり	カレールウ、ブルーピューレ、ソース、ドレッシング、こしょう	小 751 中 930
20	牛乳、豚肉	焼きおにぎり、かぼちゃ団子、ごま油、紅白餅、砂糖、こしあん、つぶあん	生姜、キャベツ、人参、ピーマン、たけのこ	醤油、テンメンジャン、みりん、沖縄の塩	小 652 中 797
23	牛乳、高野豆腐、豚肉、大豆、ハム	米、春雨、砂糖	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、グリーンピース、もやし、ほうれん草	酒、醤油、コンソメ、シャンタン、ナムルドレッシング、沖縄の塩、テンメンジャン、豆板醤、みりん	小 647 中 779
24	牛乳、豚肉、竹輪、なると巻	ラーメン、小麦、いりごま、すりごま、砂糖	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ、チンゲン菜	がらスープ、ラーメンスープ、シャンタン、醤油	小 616
25	牛乳、鶏卵、豆腐、さんま、かつお節、鶏肉	米、つきこんにゃく、砂糖	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、酒、みりん	小 646
26	牛乳、鶏肉、ウインナー、鶏卵	米、砂糖、油	人参、コーン、玉ねぎ、しいたけ、白菜、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	コンソメ、シャンタン、沖縄の塩、こしょう、がらスープ、ケチャップ、マヨネーズ	小 634

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 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
精米(月1回) じゃが芋、 玉ねぎ、白菜	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、もやし、しいたけ、 ごぼう、長ねぎ、人参、キャベツ、 大根、ほうれん草、豚肉、鶏肉、鶏卵 	生姜、にら、 ピーマン、 きゅうり、 チンゲン菜 

※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。ご理解のほどよろしくお願いいたします。