

たのしいきゅうしょく 12月



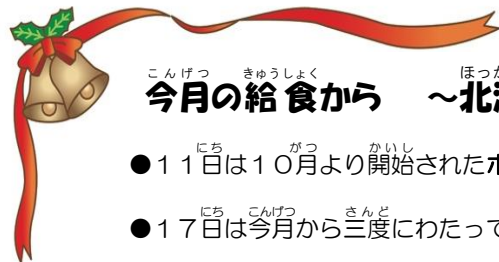
令和2年12月の献立

美幌町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
|  | 1 カレーうどん もやしのナムル Ⓜおこげ1人一袋 | 2 わかめごはん だいこん 大根とえのきの味噌汁 いわしみぞれ煮 いかとウィンナーの にんにく炒め | 3 ごはん はくさい 白菜と豆腐の味噌汁 ポテトコロッケ/ソース ぶたにく 豚肉とキャベツの ごま味噌炒め | 4 ココアパン ようふうしらたまじる 洋風白玉汁 グリルチキン いも 芋とウィンナーのソテー |
| 7 ごはん あぶらあ キャベツと油揚げの味噌汁 とうふ 豆腐バーグきのこあんかけ マカロニサラダ | 8 わふう 和風スパゲティ チキンのオープン焼き Ⓜホワイトブレッド | 9 ごはん ほうれん草の味噌汁 さんまの生姜煮 う 卵の花と野菜のしっとり煮 | 10 かき揚げ丼 (ごはん/かき揚げ) こうや 高野豆腐と白菜の味噌汁 もやしと豚肉のチャップチェ | 11 ソフトフランスパン/ジャム ホタテのクリームシチュー スペイン風オムレツ/ケチャップ こくさん 国産レモンゼリー |
| 14 ごはん たまご 卵と玉ねぎの味噌汁 みそに さばの味噌煮 とり 鶏とごぼうのピリ辛炒め | 15 やさい 野菜味噌ラーメン あ 合わせるゼリー (ナゲ コ) Ⓜ塩むすび | 16 ごはん とうふ 豆腐のチゲ鍋風 あつや たまご 厚焼き玉子/醤油 わかめと野菜の和風サラダ | 17 Xmasクリスマス ごはん ビーフシチュー  ほねつ 骨付きチキン ジョア(ストロベリー) セレクトケーキ | 18 せわ 背割りコッペパン チキントマト煮込みスープ ホットドッグ/ハバ-グ /マイティソース コーンソテー |
| 21 冬至メニュー や 焼きおにぎり (小1・中2) かぼちゃのお汁粉 ぶたにく やさい 豚肉と野菜の炒め物 | 22 しお 塩ちゃんこうどん もやしのごまあ和え Ⓜミニさつま揚げ | 23 カレーライス ふくじん 福神漬 ヨーグルト和え (アロエ) | 24 ごはん なめこの味噌汁 くろろ 釧路産鱈フライ/ソース ひじきと厚揚げの煮物 | 25 中学校のみ オムライス (チキンライス/オムレツ/ケチャップ) ベーコンとポテトのスープ ツナサラダ |

新型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。給食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。
 牛乳は 17日以外毎日つきます。給食費の納入期限は 28日です。
 1日と15日と22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。

| 栄養価平均値 | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 665 | 827 |
| たんぱく質 (g) | 28.5 | 34.1 |
| 脂質 (g) | 22.1 | 26.6 |
| 食塩相当量 (g) | 1.80 | 2.37 |



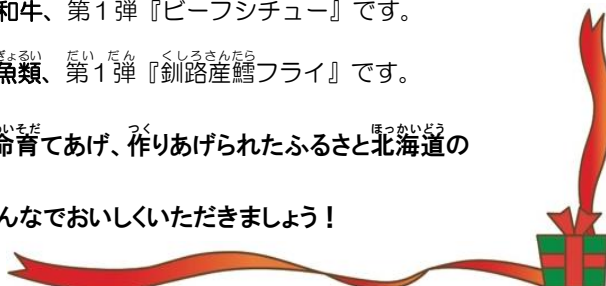
今月の給食から ~北海道より無償提供される道産食材~

- 11日は10月より開始されたホタテ提供第3弾『ホタテのクリームシチュー』です。
- 17日は今月から三度にわたって提供予定の和牛、第1弾『ビーフシチュー』です。
- 24日は今月から四度にわたって提供予定の魚類、第1弾『釧路産鱈フライ』です。



いずれも北海道の自然と生産者さんたちが一生懸命育てあげ、作りあげられたふるさと北海道の

誇るべき食材です。感謝の気持ちをもって、みんなでおいしくいただきます！



| | 赤の食品 | 黄色の食品 | みどりの食品 | その他(調味料) | エネルギー |
|----|-----------------------------|---|--|--|-----------------|
| 1 | 牛乳、なると巻、豚肉 | うどん、小麦、ごま、ごま油、 ㊟もち米 | しいたけ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、 グリーンピース、もやし、ほうれん草 | カレールー、醤油、だし、酢、 みりん、そばつゆ | 小 586 中 805 |
| 2 | 牛乳、油揚げ、いか、いわし、 ウインナー、わかめ | 米、でんぷん | 大根、えのき茸、人参、ピーマン、にんにく | 味噌、だし、オイスターソース、 トウバンジャン、コンソメ、 | 小 672 中 783 |
| 3 | 牛乳、わかめ、豆腐、豚肉 | 米、ごま、ごま油、砂糖、油、 じゃが芋、パン粉、小麦粉 | 白菜、人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、 生姜、とうもろこし、いんげん | 味噌、だし、ソース、酒、 醤油 | 小 671 中 839 |
| 4 | 牛乳、鶏肉、ウインナー、 卵 | ココアパン、小麦粉、白玉、 じゃが芋、バター | 人参、ごぼう、白菜、たまねぎ、枝豆 | シャンタン、コンソメ、醤油、 がらスープ、酒、塩、こしょう | 小 665 中 766 |
| 7 | 牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、 牛肉、卵 | 米、パン粉、小麦粉、マカロニ、 砂糖、でんぷん | キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき茸、 しいたけ、きゅうり、枝豆、生姜、長ねぎ | 味噌、だし、醤油、みりん、 塩、こしょう、マヨネーズ | 小 658 中 768 |
| 8 | 牛乳、ベーコン、鶏肉、 チーズ | ㊟ホワイトブレッド、スパゲティ、 小麦、パン粉、砂糖、オリーブオイル | ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、 しいたけ | 醤油、塩たれ、コンソメ、 塩 | 小 636 中 859 |
| 9 | 牛乳、高野豆腐、さんま、 おから、豚肉 | 米、水あめ、ごま油、 砂糖 | ほうれん草、人参、玉ねぎ、しいたけ、 ごぼう、長ねぎ、生姜 | 味噌、だし、酒、みりん、 醤油、塩 | 小 654 中 795 |
| 10 | 牛乳、高野豆腐、豚肉、 わかめ | 米、春雨、砂糖、小麦、油 | 玉ねぎ、まいたけ、人参、かぼちゃ、春菊、 長ねぎ、生姜、もやし、白菜、にんにく | 味噌、だし、天丼のたれ、 おか-ソース、トウバンジャン、がらスープ | 小 654 中 768 |
| 11 | 牛乳、ホタテ、バター、生クリーム、 卵、鶏肉 | ソフトフランスパン、小麦、じゃが芋、 いちごジャム、国産レモンゼリ、砂糖、油 | 玉ねぎ、ほうれん草、人参 | クリームポタージュ、ベジマメルソース、 コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ | 小 676 中 809 |
| 14 | 牛乳、卵、ワカメ、鯖、 鶏肉 | 米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜 | 味噌、だし、醤油、酒、 トウバンジャン | 小 643 中 756 |
| 15 | 牛乳、豚肉、なると巻 | ㊟米、ラーメン、小麦、 ナタデココ、アセロラジュレ | 白菜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、もやし、 パイン | がらスープ、味噌ラーメンのタレ、 ラーメンスープ、塩 | 小 645 中 914 |
| 16 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、 わかめ、ささみ | 米、砂糖、ごま油、パン粉、 | 人参、玉ねぎ、にら、もやし、白菜、 長ねぎ | キムチ、醤油、味噌、みりん、 酒、酢 | 小 636 中 757 |
| 17 | ジョア、生クリーム、鶏肉、 和牛、卵 | 米、小麦、でんぷん、砂糖、 油、じゃが芋、クリスマスケーキ | にんにく、人参、玉ねぎ、トマト | 酒、コンソメ、デミグラスソース、 エスパニョールソース | 小 971 中 1101 |
| 18 | 牛乳、鶏肉、バター、豚肉、 ハム、 | コッペパン、小麦、 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、コーン、 枝豆、チンゲン菜、トマト | がらスープ、コンソメ、塩、 コショウ、マイティソース | 小 643 中 788 |
| 21 | 牛乳、豚肉 | 米、煮込み餅、かぼちゃ団子、 粒あん、こしあん、砂糖、ごま油 | 生姜、キャベツ、人参、ピーマン | 塩、テンメンジャン、醤油、 みりん、酒 | 小 652 中 889 |
| 22 | 牛乳、鶏肉、ホタテ、 魚肉、卵、油揚げ | うどん、小麦、ごま、 砂糖 | 白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、 ほうれん草、もやし、キャベツ、玉ねぎ | だし、白だし、そばつゆ、 塩、醤油 | 小 527 中 751 |
| 23 | 牛乳、豚肉、ヨーグルト、 生クリーム | 米、じゃが芋、みかんゼリー、はちみつ、 アロエダイスカット、砂糖 | 人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブルー-、 福神漬、パイン | カレールー、ソース | 小 765 中 920 |
| 24 | 牛乳、木綿、たら、ひじき、 絹厚揚げ | 米、砂糖、ごま油、パン粉、 小麦粉、油、でんぷん | なめこ、人参、長ねぎ、枝豆、 | だし、味噌、ソース、みりん、 醤油、酒 | 小 620 中 815 |
| 25 | 牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、 まぐろ | 米、油、じゃが芋、でんぷん | 人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ、 キャベツ、きゅうり | コンソメ、がらスープ、こしょう、 ケチャップ、エッグケア | 中 832 |



～ 12月に使用する食材の産地について ～

| ※町内産 | ※道内産 | ※国産 |
|---------------------|--|--|
| じゃが芋、麺(小麦粉)、 玉ねぎ | 精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ、 もやし、しいたけ、ごぼう、キャベツ、人参、 白菜、小松菜、鶏卵、豚肉、牛肉、鶏肉 | しょうが、もやし、大根、長ねぎ、 チンゲン菜、にら、ほうれん草、 ピーマン、きゅうり |

