

学校給食だより

八雲町学校給食センター



今月も、道内産食材消費拡大のため、北海道より無償提供の牛肉とホタテ・タラを使用します。

- 7日 釧路でとれたタラのフライ
- 8日 道内で飼育された牛肉を使ったビーフシチュー
- 23日 今月のホタテ料理は、ホタテの竜田揚げです

これから、雪が降る季節がやってきます。地域でとれた食材を食べて、寒い冬をのりきりしましょう。



今年の冬至は12月21日です。



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。冬至の日に、「ん」のつくものを食べると幸運になるといふ言い伝えがあります。かぼちゃは「なんきん」という別名もあります。21日のかぼちゃのチーズ焼きのかぼちゃは、八雲でとれたかぼちゃです。

体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとり、かぜに負けない体づくりをしましょう。

12月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (火)	コッペパン	牛乳	グリーンポタージュ・ハンバーグソースかけ コールスローサラダ(いちごジャム)	パン・ジャム	青大豆・粉乳・クリームチーズ 豚肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・キャベツ 人参・コーン・イチゴ
2 (水)	菜めしごはん	〃	キムチスープ・コーンシューマイ(小2個・中3個) 中華キュウリ(ミニ正油)	米・シューマイの皮 春雨	豚肉・高野豆腐・ワカメ すり身・牛乳	大根・にら・長ねぎ・筍 キュウリ
3 (木)	減量ごはん	〃	うどん・ちくわいそべ天ぷら 大根としらすのサラダ	米・うどん	ちくわ・青のり・小女子・牛乳	長ねぎ・しめじ茸・人参・筍 大根・キュウリ
4 (金)	米 飯	〃	いなか汁・厚焼き卵・磯香和え (はいがふりかけ)	米・こんにゃく ゴマ	鶏肉・豆腐・鶏卵・小女子 のり・牛乳	ごぼう・長ねぎ・人参・大根 小松菜・白菜
7 (月)	米 飯	牛乳	みぞれ汁・タラフライ・五目きんぴら (ミニソース)	米・しらたき	厚揚げ・タラ・さつま揚げ・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース
8 (火)	バターパン	〃	ビーフシチュー・ピザオムレツ ミニトマト(各2個)	パン じゃが芋	牛肉・チーズ・鶏卵・かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ピーマン・ミニトマト
9 (水)	米 飯	〃	なめこのみそ汁・ジンギスカン・黄桃	米	豆腐・ラム・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・人参・キャベツ・生姜・黄桃
10 (木)	減量ごはん	〃	ワカメスープ・カレー焼きそば 野菜コロッケ	米・めん じゃが芋	ワカメ・ツト・高野豆腐 鶏肉・豚肉・牛乳	人参・えのき茸・長ねぎ・筍・玉ねぎ ピーマン・キャベツ・赤ピーマン
11 (金)	米 飯	〃	キャベツのみそ汁・枝豆シューマイ(各2個) 親子煮(ミニ正油)	米・シューマイの皮 つきこん	油揚げ・すり身・鶏卵・鶏肉 牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ しめじ茸・グリーンピース
14 (月)	米 飯	牛乳	吉野汁・ホッケの西京焼き・小松菜の磯和え	米・春雨	豚肉・鶏肉・豆腐・ホッケ 花竹輪・のり・牛乳	しめじ茸・生姜・人参・長ねぎ 小松菜
15 (火)	黒糖パン	〃	コンソメスープ・豆腐ハンバーグきのこスープ フルーツゼリー和え	パン	ベーコン・鶏肉・豆腐・寒天 牛乳	人参・キャベツ・パセリ・コーン・えのき茸 マッシュルーム・パイナップル・桃・リンゴ
16 (水)	米 飯	〃	カレー・とんかつ・ポイルキャベツ (ミニソース)	米・じゃが芋	鶏肉・粉乳・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ
17 (木)	減量ごはん	〃	コーンバターラーメン・ブロッコリーのおかか和え みかん	米・めん バター	豚肉・ツト・ワカメ・花かつお 牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ コーン・ニンニク・ブロッコリー・みかん
18 (金)	米 飯	〃	大根のみそ汁・いわしのみそ煮 野菜のそぼろ煮	米・じゃが芋	油揚げ・いわし・豚肉・さつま揚げ 牛乳	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース
21 (月)	五目ごはん	牛乳	ワカメと豆腐のみそ汁・かぼちゃのチーズ焼き りんごシロップ煮	米	ワカメ・豆腐・鶏肉・チーズ 牛乳	ごぼう・マイタケ・人参・長ねぎ かぼちゃ・玉ねぎ・リンゴ
22 (火)	切り込みパン	〃	オニオンスープ・オムレツ・マカロニサラダ (ミニケチャップ)	パン・マカロニ マヨネーズ	ベーコン・鶏肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 パセリ・キャベツ・キュウリ・みかん
23 (水)	米 飯	〃	肉団子とチンゲン菜のみそ汁 ホタテ竜田揚げ(各2個) うめじゃこサラダ	米	豚肉・鶏肉・油揚げ・ホタテ 小女子・牛乳	チンゲン菜・人参・大根 キュウリ・コーン・うめ・シソ
24 (木)	減量ごはん	〃	正油ラーメン・ブロッコリーのツナネーズ和え すだちゼリー	米・めん マヨネーズ・麩	豚肉・ツト・ツナ・寒天・牛乳	長ねぎ・人参・ニンニク もやし・メンマ・ブロッコリー
25 (金)	ワカメごはん	〃	フワフワスープ・チキントマト煮 クリスマスデザート	米・じゃが芋 パン粉	ワカメ・鶏卵・粉チーズ・鶏肉 牛乳	玉ねぎ・パセリ・しめじ茸 ブロッコリー・ニンニク・トマト

こんだてせつめい

- 3日 うどんに、ちくわいそべ天ぷらを入れて、天ぷらうどんにして食べてね。
 - 11日 親子煮は、ごはんの上にのせて親子丼として食べてね。
- 今月の熊石のメニューは、25日のチキントマト煮です。楽しみに待っててね。

12月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	640	23.2
中学校	832	30.1

予定回数 19回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。