



2020年



# こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
<b>2</b>	小 653 kcal 中 805 kcal	<b>3</b>	文化の日	<b>4</b>	小 654 kcal 中 815 kcal	<b>5</b>	小 661 kcal 中 803 kcal	<b>6</b>	小 658 kcal 中 760 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>えびぎょうざ(か2、中3ウケ)</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul> 黄 ごは・さとう・あぶら・小麦粉		☆ 今月の食材 ☆ <ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>モツアレチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>もち米 ⇒ 美深産</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> </ul> ※今月の「じゃがいも」は「JA北はるか」さんから頂きました。		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul> 黄 ごはん・さとう・あぶら		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul> 黄 ごはん・でんぶん・さとう・あぶら・パン粉・ドレッシング		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(鶏だんご)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul> 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら			
<b>9</b>	小 653 kcal 中 758 kcal	<b>10</b>	小 595 kcal 中 707 kcal	<b>11</b>	小 625 kcal 中 793 kcal	<b>12</b>	小 667 kcal 中 766 kcal	<b>13</b>	小 590 kcal 中 703 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さつまいも汁</li> <li>さんま炭火焼き</li> <li>白菜のおかかあえ</li> </ul> 黄 ごはん・さつまいも・さとう		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul> 黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> </ul> 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>ホタテシチュー</li> <li>鶏肉のカレー焼き</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul> 黄 パン・黒糖・じゃがいも・バター		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(小松菜、生揚げ)</li> <li>ホッケ焼き魚</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul> 黄 ごはん・あぶら・さとう			
<b>16</b>	小 643 kcal 中 796 kcal	<b>17</b>	小 658 kcal 中 742 kcal	<b>18</b>	小 733 kcal 中 915 kcal	<b>19</b>	小 705 kcal 中 820 kcal	<b>20</b>	小 667 kcal 中 733 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、なめこ)</li> <li>ハンバーグおろしソース</li> <li>中華風サラダ</li> </ul> 黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>チーズドック</li> </ul> 黄 うどん・マヨネーズ・ごま・小麦粉		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul> 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>鮭香味揚げ</li> <li>野菜のオムレツ炒め</li> </ul> 黄 ごはん・でんぶん・ごま・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん		<ul style="list-style-type: none"> <li>五目おこわ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(たまねぎ、油揚げ)</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>野菜のあえもの</li> </ul> 黄 もち米・さとう・ごまあぶら			
<b>23</b>	勤労感謝の日	<b>24</b>	小 590 kcal 中 741 kcal	<b>25</b>	小 656 kcal 中 818 kcal	<b>26</b>	小 700 kcal 中 817 kcal	<b>27</b>	小 646 kcal 中 796 kcal		
11月平均栄養価 たん白質 27.2g 31.6g 脂質 20.3g 22.8g 食塩相当量 2.9g 3.5g		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>白花豆コロッケ</li> </ul> 黄 ラーメン・あぶら・パン粉		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>チンゲン菜と卵のスープ</li> </ul> 黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>野菜のナムル</li> </ul> 黄 パン・さとう・でんぶん・ごまあぶら		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、ふのり)</li> <li>さば焼き魚</li> <li>肉じゃが</li> </ul> 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら			
12日の「ホタテ」と25日の「牛肉」は道産水産物、道産牛肉学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・ぶたにく・なると・わかめ</li> <li>塩メンマ・たまねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・しらはなまめ</li> </ul> 赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ 緑 塩メンマ・たまねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・しらはなまめ		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどろふ・たまご・わかめ</li> <li>にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶</li> </ul> 赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどろふ・たまご・わかめ 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・はんぺん・さけ・あおのり・ぎゅうにく</li> <li>なごねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ</li> </ul> 赤 牛乳・はんぺん・さけ・あおのり・ぎゅうにく 緑 なごねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・ふのり・みそ・さば・ぶたにく・ひじき</li> <li>だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき</li> </ul> 赤 牛乳・ふのり・みそ・さば・ぶたにく・ひじき 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき			
<b>30</b>	小 649 kcal 中 791 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。</p> <h2>風邪をひかない丈夫な体をつくろう!</h2> <p>栄養バランスのよい食事    適度な運動    十分な睡眠    こまめな手洗い</p> </div>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</li> <li>ごまがり肉団子(か2、中3ウケ)</li> <li>ひじきのごまソースあえ</li> </ul> 黄 ごはん・さとう・マヨネーズごま		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・にくだんご・ささみ・ひじき</li> <li>なごねぎ・きゃべつ・にんじん</li> </ul> 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・にくだんご・ささみ・ひじき 緑 なごねぎ・きゃべつ・にんじん									