



2020年

12月 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			
<p>こまめな手洗い・うがいをしっかりしましょう!!</p>		1	小 587 kcal 中 690 kcal	2	小 703 kcal 中 863 kcal	3	小 733 kcal 中 847 kcal	4	小 647 kcal 中 803 kcal		
		黄	醤油ラーメン 牛乳 もやしのカレー炒め プリン	黄	酢めし五目煮 牛乳 いも団子汁 みかん	黄	ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) 鶏の唐揚げ 野菜のごまみそあえ	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) 肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ) フロッピーと木村の炒め物		
		赤	牛乳・ぶたにく・なると・ウインナー	赤	牛乳・とりく・あぶらあげ・さつまあげ・ひじき・みそ	赤	牛乳・すりみ・とりく・みそ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ひきにく・ほたて		
緑	塩メンマ・長ねぎ・きゃべつ・にんじん・もやし	緑	大根・長ねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん・みかん	緑	長ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・もやし	緑	だいこん・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しめじ				
7	小 697 kcal 中 802 kcal	8	小 720 kcal 中 883 kcal	9	小 703 kcal 中 891 kcal	10	小 701 kcal 中 789 kcal	11	小 616 kcal 中 723 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 ホッケザンギ(1人2ヶ) 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ ブルーベリーゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ピピンパ丼 牛乳 みそ汁(きゃべつ、油揚げ) みかん 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 南瓜のシチュー スコッチエッグのソースかけ もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) 鮭焼き魚 豚肉と大根の煮物 			
黄	ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら・でんぶ	黄	スパゲティ・バター	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら	黄	パン・黒糖・バター・さとう・ドレッシング	黄	ごはん・あぶら・さとう		
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ホッケ・ハム	赤	牛乳・ぶたひきにく・たまご	赤	牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・たまご・ひきにく・ツナ	赤	牛乳・みそ・さけ・ぶたにく・がんも		
緑	ほう・突こんにやく・ほうれんそう・もやし	緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・ホーロー・パセリ	緑	にんじん・もやし・こまつな・きゃべつ・みかん	緑	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり	緑	はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		
14	小 613 kcal 中 750 kcal	15	小 672 kcal 中 790 kcal	16	小 687 kcal 中 891 kcal	17	小 603 kcal 中 694 kcal	18	小 648 kcal 中 765 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) さばのみそ煮 ササミと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 給食だいふく 		<ul style="list-style-type: none"> 牛丼 ストロベリージョア みそ汁(小松菜、生揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) タラフライ 白菜のなめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ホッケ焼き魚 切り干し大根の卵とじ 			
黄	ごはん・ごまあぶら・さとう	黄	ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぶ	黄	ごはん・あぶら・パン粉	黄	ごはん・あぶら・さとう		
赤	牛乳・はんぺん・さば・みそ・ささみ・のり	赤	牛乳・ぶたにく	赤	牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ・ジョア	赤	牛乳・わかめ・とうふ・タラ・みそ・のり	赤	牛乳・わかめ・ホッケ・ぎゅうにく・たまご・さつまあげ		
緑	長ねぎ・しいたけ・きゃべつ・きゅうり・にんじん	緑	塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれんそう・ブロッコリー	緑	にんじん・たまねぎ・ささたけのこ・しらたき・長ねぎ・ごぼう・こまつな	緑	長ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめじり	緑	たまねぎ・切り干し大根・にんじん・しめじ		
21	小 671 kcal 中 831 kcal	22	小 632 kcal 中 706 kcal	23	小 740 kcal 中 922 kcal	24	小 613 kcal 中 686 kcal	25	小 722 kcal 中 872 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 キムチスープ 南瓜挽肉フライ 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 牛乳 ほうれん草とコーンのあえもの クリスマスケーキ 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉の朝鮮焼き イタリアン豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、ふのり) 美深牛ハンバーグ ごぼうサラダ 			
黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・パン粉・はるさめ	黄	うどん・さとう・ごまあぶら・ケーキ	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ	黄	パン・さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら	黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひきにく・ハム・たまご	赤	牛乳・とりく・なると・あぶらあげ・ツナ	赤	牛乳・だし・ふんにゅう・モッツアレラチーズ	赤	牛乳・とりく・ウインナー・焼きとうふ・クリームチーズ	赤	牛乳・ふのり・ハンバーグ・ちくわ		
緑	しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きゅうり・みかん缶・かぼちゃ	緑	にんじん・長ネギ・しいたけ・ほうれんそう・もやし	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑	にんじん・長ネギ・はくさい・たまねぎ・しめじ・えだまめ	緑	だいこん・ごぼう・にんじん・きゃべつ		



寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。

日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

※10日の「南瓜カレー」はJA北はるかさん、16日の給食は美深町肉用牛生産組合から頂いた牛肉を使って「牛丼」にしてみました。

☆ 今月の食材 ☆

- ・作りみそ ⇒ むつみ食堂
- ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎
- ・ハンバーグ ⇒ 肉のはたの
- ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
- ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部

※4日のホタテは道産水産物学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。

12月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.3g	30.9g
脂質	20.1g	23.0g
食塩相当量	2.9g	3.5g