



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

1

小

650 kcal

中

730 kcal

火

2

小

627 kcal

中

775 kcal

水

3

小

729 kcal

中

895 kcal

木

4

小

653 kcal

中

767 kcal

金

5

小

641 kcal

中

740 kcal

・ ごはん

・ 牛乳

・ 根野菜のごま汁

・ いわしの梅煮

・ 白菜のかつおあえ

黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま

赤 牛乳・とり・に・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・いわし

緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい・きやべつ

・ みそ野菜ラーメン

・ 牛乳

・ 青のりポテト

黄 ラーメン・あぶら・フライドポテト・あぶら

赤 牛乳・ぶたにく・あおのり

緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが

・ 豚丼

・ 牛乳

・ かぼちゃ団子汁

黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ

赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ

緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん・かぼちゃ

・ ごはん

・ 牛乳

・ ほうれん草のクリームスープ

・ チキンナゲット (小2ケ・中高3ケ)

・ もやしと枝豆のサラダ

黄 ごはん・あぶら・さとう

赤 牛乳・とり・に・ハム・ひじき・チキンナゲット

緑 ほうれんそう・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・えだまめ

・ ごはん

・ 牛乳

・ みそ汁 (大根・わかめ)

・ 鶏肉の塩こうじ焼き

・ 肉じゃが

黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら

赤 牛乳・ぶたにく・ひじき・とり・に・わかめ・みそ

緑 にんじん・たまねぎ・さやいんげん・だいこん

8

小

602 kcal

中

680 kcal

9

小

667 kcal

中

815 kcal

10

小

678 kcal

中

840 kcal

11

小

667 kcal

中

743 kcal

12

小

754 kcal

中

905 kcal

・ ごはん

・ 牛乳

・ けんちん汁

・ さばのみそ煮

・ 野菜のごまあえ

黄 ごはん・じゃがいも・さとう

赤 牛乳・とり・に・なまあげ・さば・みそ

緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・もやし・きやべつ

・ 和風肉みそスパゲティ

・ 牛乳

・ ほうれんそうスープ

黄 スパゲティ・さとう・あぶら

赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ベーコン

緑 にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・コーン

・ ホイコーロー丼

・ 牛乳

・ わかめスープ

黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ

赤 牛乳・ぶたにく・わかめ

緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・コーン

・ きな粉揚げパン

・ 牛乳

・ レタススープ

・ オムレツのソースがけ

・ もやしのカレー炒め

黄 コッパパン・さとう・あぶら

赤 牛乳・きなこ・ベーコン・ウインナー・たまご・チーズ

緑 レタス・にんじん・コーン・きやべつ・もやし

・ ごはん

・ 牛乳

・ みそ汁 (小松菜・生揚げ)

・ ハンバーグおろしソース

・ ラーメンサラダ

黄 ごはん・なまらーめん・ごま

赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバーグ

緑 こまつな・にんじん・きゅうり・きやべつ

15

小

701 kcal

中

795 kcal

16

小

644 kcal

中

732 kcal

17

小

794 kcal

中

959 kcal

18

小

620 kcal

中

708 kcal

19

小

603 kcal

中

697 kcal

・ ごはん

・ 牛乳

・ ワンタンスープ

・ 肉しゅうまい

・ 中華風サラダ

黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ワンタン

赤 牛乳・ハム・しゅうまい・ぶたひきにく

緑 にんじん・たまねぎ・ちんげんさい・きゅうり・みかん缶

・ 五目うどん

・ 牛乳

・ たらざんぎ

・ ぜんざい

※白玉はよくかんで食べましょう

黄 うどん・あぶら・でんぶ・しらたま

赤 牛乳・とり・に・あぶらあげ・あずき・たら

緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ

・ チキンカレー

・ 牛乳

・ ブロッコリーとベーコンのサラダ

黄 ごはん・じゃがいも・カレー・ウ・あぶら

赤 牛乳・とり・に・ベーコン

緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・きやべつ・コーン

・ ごはん

・ 牛乳

・ キムチスープ

・ ポテトチーズもち

・ きやべつのジャキジャキサラダ

黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ

赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・チーズ・ミートボール

緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きやべつ・コーン

・ わかめごはん

・ ジョア (ブレン)

・ みそ汁 (白菜・なめこ)

・ さば焼き魚

・ 大根のそぼろ煮

黄 ごはん・さとう・あぶら

赤 ジョア・わかめ・さば・みそ・ぶたにく

緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん

22

小

776 kcal

中

874 kcal

・ オムライス

・ 牛乳

・ ABCマカロニスープ

・ クリスマスケーキ

黄 ごはん・バター・じゃがいも・マカロニ・ケーキ

赤 牛乳・とり・に・たまご

緑 マッシュルーム・たまねぎ・コーン・ピーマン・きやべつ・にんじん

れんこん ぎんなん

さんかん にんじん

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

★ 今月の食材 ★

・モッツアレラチーズ⇒北さぎゅう舎

・豆腐⇒名寄丘の学園

・お米⇒風連町有機農業生産組合

12月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.0g	29.9g
脂 質	20.0g	22.4g
食塩相当量	2.8g	3.4g