

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
3	月	●昆布ご飯	●石狩汁 芋もち ●コーンサラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	米 砂糖 ごま バター ジャガイモ でん粉 油	豚肉 昆布 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐	人参 たけのこ しいたけ ごぼう 大根 キャベツ ねぎ ほうれん草 白菜 スイートコーン 玉ねぎ	790	29.4
4	火	キムチご飯	●みそワタンスープ 鶏肉のから揚げ② キャベツと昆布のサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 油 ワタンの皮 でん粉	豚肉 牛乳 大豆たんぱく 鶏肉 昆布	白菜 にら にんにく キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 スイートコーン ねぎ しょうが	826	35.4
5	水	ガーリックトースト	●ポークビーンズ ●ミモザソテー 角チーズ	牛乳	パン バター マーガリン 油 ジャガイモ 砂糖	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ ハム 卵	にんにく パセリ 玉ねぎ グリーンピース 人参 チンゲン菜 キャベツ	808	35.0
6	木	麦ご飯	●冬野菜のカレー ●ほうれん草のおひたし(醤油) みかん	牛乳	米 大麦 油 ジャガイモ 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ れんこん しめじ りんご かぶ かぶ葉 えのきたけ ほうれん草 キャベツ もやし みかん	841	28.0
7	金	食パン (ソフトマーガリン)	●トマト入り野菜のスープ煮 イカのハーブ焼き ●野菜チップス	ジョア (プレーン)	パン マーガリン 油 ジャガイモ さつまいも	乳飲料 ベーコン 豚肉 いか	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ トマト セロリー れんこん さやいんげん かぼちゃ	799	32.4
10	月	中華麺	●みそラーメンスープ かぼちゃのミルク煮 アーモンドフィッシュ	牛乳	中華めん 油 ごま 砂糖 アーモンド	焼き豚 豚肉 なた わかめ 牛乳 生クリーム かたくちいわし	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ 人参 スイートコーン かぼちゃ	780	30.8
11	火	ご飯	●日の出の味噌汁 豚肉の生姜焼き ●茎わかめ入りきんぴら	牛乳	米 ジャガイモ 砂糖 こんにゃく	牛乳 油揚げ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ	大根 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう 人参 さやいんげん	784	31.0
12	水	チョコチップパン	●ABCスープ おろしハンバーグ ●海藻サラダ(パンハンドレ)	牛乳	パン マカロニ パン粉 油	牛乳 ベーコン 豚肉 おから 豆乳 海藻ミックス	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 大根 しめじ 白菜	823	31.9
13	木	ご飯	●厚揚げとうずらの中華煮 ●イカのチリソース もやしのピリ辛炒め	りんご ジュース	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	豚肉 うずら卵 生揚げ いか	りんごジュース 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし 大豆もやし にら	833	31.1
14	金	黒砂糖食パン	●かぶとブロッコリーのシチュー ぶりのトマトソースがけ りんごゼリー	牛乳	パン ジャガイモ 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳 生クリーム ぶり	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 ブロッコリー マッシュルーム しょうが えのきたけ にんにく トマト	823	34.3
17	月	ご飯	●肉じゃが 納豆 ●根菜のごまみそ炒め	牛乳	米 ジャガイモ こんにゃく 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 納豆 鶏肉 大豆たんぱく	人参 玉ねぎ さやいんげん れんこん 大根 ごぼう	802	29.8
18	火	コーン食パン	●ラビオリスープ ハムステーキ ●ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳 (ミルメークコーヒー)	パン ジャガイモ 小麦粉	牛乳 ベーコン ハム 豚肉	にんにく 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 キャベツ	792	29.4
19	水	ゆかりご飯	●豚汁 ししゃものフライ②(ソース) ●ブロッコリーとキャベツのおかか炒め	牛乳	米 ジャガイモ さと芋 こんにゃく 油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 ししゃも	ねぎ 人参 大根 ごぼう ブロッコリー キャベツ	865	33.8
20	木	●小盛り にんじんご飯	●ほうとううどん さばのゆずみぞれがけ ●れんこんサラダ(ごまドレ)	牛乳	米 油 ごま うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	人参 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ しょうが ゆず れんこん キャベツ スイートコーン	809	29.9

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・給食費は、12月27日(木)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。
 TEL 042-597-3414

日の出町平均	813	31.6
学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

※12月の 地場産物※
 12月の給食に日の出町産の食材を使わせていただきます。

はくさい(松本さん)・にんじん(原島さん)・長ねぎ(門馬さん)…12月分全て
 ほうれん草(関石さん)…3日(コーンサラダ)・6日(ほうれん草のお浸し)
 こうじみそ…11日(日の出のみそ汁 ※具にも日の出の野菜がたっぷり!!)

献立表の●マークの料理に入っているの、探しながら味わっていただきましょう♪

20日 冬至献立 今月22日は冬至です。ゆず湯にちなんだ【ゆずみぞれ】とは、ゆず風味のおろしだれのことです。その他の料理にも、【運盛り】と言われる「ん」のつく食べ物がたくさん使われています。(下の絵のぎんなん・きんかん以外は全て入っているので、ぜひ見つけみてください★)

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

なんきん(かぼちゃ) れんこん にんじん きんなん きんかん かんてん うんどん(うどん)

12月18日(火) 牛乳にミルメークがつかます!

のみかた

- ① いつものようにストローをさして、牛乳パックにストロー穴をあける。
- ② 一度ストローをぬいて、なくさないようにおいておく。
- ③ ミルメークのふたをねじってあける。
※注意※ 本体を強くにぎると、中身がとび出します!
- ④ ①で開けた穴にミルメークの口を差しこんで、パックの中にミルメークを注ぎ入れる。
- ⑤ パックにストローを差し、パックを横方向に軽く振り、よく混ぜてから飲みましょう!

冬になると牛乳の残りが多くなります。
寒い日も牛乳を残さず飲みましょう☺