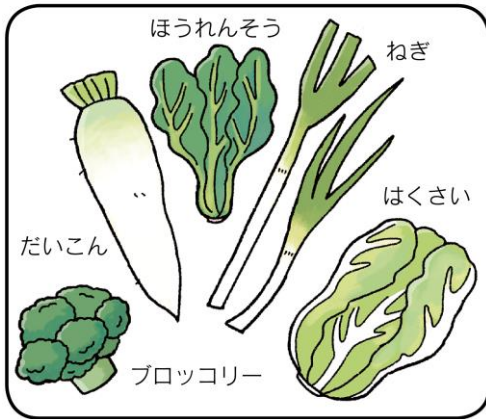


# 給食センターだより 12月

稚内市学校給食センター 令和 4年12月発行 (中学校向け)

## 冬においしい 野菜を食べよう



## 冬野菜の特徴

冬に旬を迎える野菜は、寒い時期に、寒さで凍ることのないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。食べたときに「甘くておいしい！」と感じるのはそのためです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



## +++++ 冬野菜クイズ +++++

<第1問>

白菜はこの国で生まれた冬野菜でしょうか？

- ①アメリカ ②日本 ③中国

<第2問>

ねぎの白い部分は何でしょうか？

- ①葉っぱ ②茎 ③根っこ

\*クイズのこたえは、右下を見てね！\*



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、人参・ねぎ・大根・玉ねぎ・豚肉・ほっけ・牛乳・味噌 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力の もとになる 黄色の仲間
1	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★とりめん ★ほうれん草の炒め物	牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 ごぼう ねぎ えのき茸 ほうれん草	いなりずし 冷麦
2	金	★ごはん ★牛乳	★ふきと油揚げの味噌汁 あじメンチ ★塩肉じゃが	牛乳 油揚げ 豚肉	ふき 玉ねぎ 人参 グリーンピース	ごはん じゃがいも
5	月	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ にらまんじゅう(2個) ★麻婆豆腐	牛乳 豆腐 豚肉	小松菜 コーン 筍 ねぎ 人参	ごはん 春雨

6	火	★コッペパン ★牛乳	★さつまいものシチュー えびカツ ★ブロッコリーのソテー	牛乳 鶏肉 ツナ	ぶなしめじ 人参 ブロッコリー	コッペパン さつまいも
7	水	★ごはん ★牛乳	★もやしの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★大根とこんにゃくの照り煮	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚肉	もやし ねぎ 大根 枝豆	ごはん
8	木	★牛乳	★カレーうどん ハートのコロッケ ★ごぼうと竹輪の炒め物 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 焼き竹輪 チーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう 舞茸	うどん さつまいも
9	金	★ごはん ★牛乳	★すり身入りすまし汁 若鶏のごま照り焼き ★野菜炒め	牛乳 たらすり身 鶏肉	筍 人参 ねぎ きゃべつ エリンギ	ごはん
12	月	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 いわしのみぞれ煮 ★豚キムチ炒め	牛乳 いわし 豆腐 豚肉	ほうれん草 大根 白菜	ごはん
13	火	★クロパン ★牛乳	★かぶのポトフ コーンクリームコロッケ(2個) ★チリコンカン	牛乳 鶏肉 大豆	人参 かぶ 玉ねぎ	クロパン
14	水	★ごはん ★牛乳	★芋煮 厚焼き卵 ★小松菜の炒め物	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 舞茸 もやし 小松菜 人参	ごはん 里芋
15	木	★牛乳	★味噌ラーメン 春巻き ★炒めナムル ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	人参 もやし 筍 ほうれん草 切干し大根	ラーメン
16	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★きゃべつのソテー 豆乳プリン	牛乳 大豆 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 コーン きゃべつ	ごはん じゃがいも
19	月	★ごはん ★牛乳	★白菜の味噌汁 野菜しゅうまい(3個) ★ビビンバ丼	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	白菜 もやし たもぎ茸 ほうれん草	ごはん
20	火	★コッペパン ★牛乳	★ミルクスープ チキンのオープン焼き ★アスパラのソテー クリスマスデザート	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 アスパラ コーン	コッペパン じゃがいも
21	水	★ごはん ★牛乳	★けんちん汁 さばの味噌煮 ★ブロッコリーのごま炒め	牛乳 さば 油揚げ 豚肉	大根 ねぎ 人参 ブロッコリー	ごはん
22	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★わかめうどん ★白菜のおかか炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ねぎ 白菜 小松菜	焼きおにぎり うどん
12月平均栄養価 エネルギー778 キロカロリー たん白質 29.3g 脂質 26.6g 炭水化物 101.2g 食塩 3.4g						

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◎ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

◎ 給食費助成の申請をお忘れではありませんか？

申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。



クイズのこたえ <第1問>③中国 <第2問>①葉っぱ