

給食センターだより 12月

稚内市学校給食センター 2019年 12月発行 (中学校向け)



旬を味わおう!

食材を最も新鮮でおいしく食べられる時期が「旬」です。

冬だからこそおいしく味わえる食材を、
食事に取り入れてみませんか?

冬の魚
ぶり
(旬・12~1月)

12/2(月)給食提供予定

冬の果物
みかん
(旬・12~3月)

12/25(水)給食提供予定

日本の暦と食 12月22日(日)
とうじ冬至

「冬至」の日の風習の中に「ん」のつく食べ物を食べることで「運」を呼び込むというものがあります。その風習にあやかって、給食では20日(金)に「ん」のつく食べ物を使った「冬至の七運カレー」を提供予定です。

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・ 2日(月) 北海道産ぶりカツ、5日(木) いかリングフライ、10日(火) チキンカツには、パックソースがつきます。
- ・ 3日(火) ポテトカップコーングラタンは、ポテトでできた器ごと食べられます。
- ・ 6日(金) 中華丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 18日(水) 野菜かき揚げ丼は、ごはんの上に具をのせて、タレをかけて食べましょう。
- ・ 26日(木) きつねもちにゆうめんには、きつねもちをのせて、よくかんで食べましょう。

★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、豚肉・姫ほっけ・ぶり・たら・じゃがいも・コーン・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ごぼう・さやいんげん・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
2	月	★ごはん ★牛乳	★しめじとねぎの味噌汁 ★北海道産ぶりカツ ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 ぶり ひじき 竹輪	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 枝豆	ごはん
3	火 	★コッペパン ★牛乳	★根菜カレースープ ポテトカップコーングラタン 和風サラダ	牛乳 ベーコン 大豆 ツナ	キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 ブロccoli	コッペパン
4	水	★ごはん ★牛乳	★いも団子汁 さばの塩焼き ★ほうれん草のごま味噌和え	牛乳 鶏肉 さば	白菜 人参 ねぎ れんこん ほうれん草	ごはん ごま
5	木	スライスパン ★牛乳	★スパゲティミートソース いかリングフライ(3個) フローズン黄桃	牛乳 いか 豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	スライスパン スパゲティ
6	金 	★ごはん ★牛乳	★中華丼 小籠包(2個) ★春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび	人参 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり コーン	ごはん 春雨 ごま

9	月	★ごはん ★牛乳	★田舎汁 野菜入り厚焼き卵 ★豚肉とごぼうの味噌炒め	牛乳 油揚げ 卵 豚肉	大根 人参 ねぎ ごぼう ピーマン	ごはん
10	火 🔪	★コッペパン ★牛乳	★キャロットポタージュ チキンカツ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉	人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン キャベツ 枝豆	コッペパン
11	水	★ごはん ★牛乳	★なめこの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★肉じゃが	牛乳 豆腐 姫ほっけ 豚肉	なめこ ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも
12	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★五目うどん 大根ときゅうりの浅漬け プリン	牛乳 豚肉 わかめ 昆布	ごぼう 人参 ねぎ 大根 きゅうり	いなりずし うどん
13	金 🔪	★ごはん ★牛乳	白菜と肉団子のスープ えびしゅうまい(2個) ★麻婆豆腐	牛乳 えび 豆腐 豚ひき肉	白菜 人参 きくらげ ねぎ 筍 にら	ごはん
16	月	★ごはん ★牛乳	★味噌おでん ★たらザンギ ★もやしののり和え	牛乳 うずら卵 がんもどき 竹輪 たら	大根 人参 もやし ほうれん草	ごはん
17	火 🔪	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★マカロニクリームシチュー あみ焼きハンバーグ ★ブロッコリーのマヨサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 焼き豚	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	ソフトフランス マカロニ マヨネーズ
18	水	★ごはん ★牛乳	★具だくさん味噌汁 野菜かき揚げ丼 ★小松菜と油揚げの含め煮	牛乳 豚肉 油揚げ	キャベツ ごぼう 人参 ねぎ 小松菜 大根	ごはん じゃがいも
19	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★チャーメン チンゲン菜のナムル	牛乳 豚肉 ほたて わかめ	白菜 もやし 筍 人参 チンゲン菜	焼きおにぎり ラーメン
20	金 🔪	★ごはん ★牛乳	★冬至の七運カレー キャベツとツナのサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン れんこん キャベツ	ごはん じゃがいも
23	月	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 ★さんまの生姜煮 ★こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 わかめ 油揚げ さんま 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 ねぎ	ごはん
24	火 🔪	★コッペパン ★牛乳	★かぶとベーコンのスープ ★チーズサンドコロッケ ★鶏肉のメキシカンソース	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	かぶ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	コッペパン じゃがいも
25	水	★ごはん ★牛乳	★すき焼き風煮 ★三色きんぴら みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん みかん	ごはん ごま
26	木	★冷麦 ★牛乳	★きつねもちにゆうめん ★野菜炒め ソフールプレーン	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	人参 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ピーマン	冷麦 きつねもち

12月平均栄養価 エネルギー 766 キロカロリー たん白質 28.2g 脂質 24.1g 炭水化物 105g 食塩 3.9g

◆ 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。

