

12月 献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> クリスマス給食 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 元気くんの日 </div> </div> <p>12月19日は年に一度のクリスマス給食です。メニューは、バニーパン、ローストチキン、フライドポテト、パンキンポタージュ、クリスマスクッキーです。クリスマス給食については特別号でも詳しく紹介しておりますのでご覧下さい。クリスマスは、イエス・キリストの降誕を祝うお祭りで12月25日に祝われますがこの日は、冬休みのため、すべての学校が給食を食べる19日に決定しました。普段の給食では食べられないスペシャルメニューをお楽しみに！</p> <p>今月の元気くんの日は12月20日（水）です。今回の元気くんメニューは卵の花炒りです。「卵の花」とはおからのことで、おからの白色が卵の花の白色に似ていたためこのように呼ばれるようになりました。おからは、豆腐を作るときに豆乳をしばった後に残ったものです。おからは、食物繊維や鉄分を多く含んでいます。卵の花炒りに使われているおからは本別町の母さんの会のおからを使用しています。</p>				<p>1</p> <p>あんかけ焼きそば 牛乳 ごもくぼおす 五目包子(1人2個)</p> <p>中華めん、油、砂糖、でん粉、小麦粉</p> <p>牛乳、豚肉、鶏肉、えび、いか、たら、豆腐、ひじき、うすらの卵</p> <p>玉ねぎ、白菜、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、にら、生姜</p>
<p>4</p> <p>ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ(1人2個) キャベツのごま和え 味噌汁(わかめ・長ねぎ)</p>	<p>5</p> <p>かぼちゃパン 牛乳 野菜コロッケ 玉ねぎとえびのサラダ イタリアンスープ</p>	<p>6</p> <p>ご飯 牛乳 たらのみりん焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌おでん</p>	<p>7</p> <p>三色そぼろ丼 牛乳 味噌汁(絹さや)</p>	<p>8</p> <p>醤油ラーメン 牛乳 肉まん</p>
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま</p> <p>牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、味噌</p> <p>キャベツ、きゅうり、長ねぎ、人参</p>	<p>パン、油、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、じゃがいも</p> <p>牛乳、ベーコン、えび、卵</p> <p>きゅうり、人参、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、いんげん</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、がんも</p> <p>牛乳、たら、鶏肉、焼き竹輪、うすら卵、味噌、かつお節、小桜えび</p> <p>大根、ブロッコリー、人参、ふき、こんにゃく</p>	<p>ご飯、油、砂糖</p> <p>牛乳、鶏肉、卵、豆腐、大豆水煮、味噌</p> <p>人参、ほうれん草、絹さや</p>	<p>ラーメン、油、砂糖、小麦粉、パン粉</p> <p>牛乳、豚肉</p> <p>玉ねぎ、人参、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、竹の子、にんにく、生姜、キャベツ</p>
<p>11</p> <p>ご飯 牛乳 すぶた 酢豚 しょうまい 焼売(1人2個) わかめスープ</p>	<p>12</p> <p>黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとチンゲン菜のクリーム煮</p>	<p>13</p> <p>ひじきご飯 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草と白菜のお浸し かき玉汁</p>	<p>14</p> <p>ポークカレー 牛乳 フルーツのゼリー和え</p>	<p>15</p> <p>ペペロンチーノ 牛乳 白菜のとろとろスープ アメリカンドック(1人2個)</p>
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、ごま</p> <p>牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ</p> <p>玉ねぎ、長ねぎ、人参、ピーマン</p>	<p>パン、油、砂糖、マカロニ、バター、じゃがいも</p> <p>牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、えび、卵</p> <p>玉ねぎ、チンゲン菜、パセリ、マッシュルーム</p>	<p>ご飯、油、砂糖、でん粉</p> <p>牛乳、いわし、卵、油揚げ、豆腐、ひじき、かつお節</p> <p>人参、白菜、椎茸、みつば、ほうれん草、梅</p>	<p>ご飯、油、はと麦、じゃがいも</p> <p>牛乳、豚肉</p> <p>玉ねぎ、人参、みかん、パイナップル</p>	<p>スパゲティ、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉</p> <p>牛乳、ベーコン、魚肉</p> <p>玉ねぎ、白菜、ほうれん草、えのき、にんにく</p>
<p>18</p> <p>親子丼 牛乳 味噌汁(キャベツ・生揚げ)</p>	<p>19</p> <p>クリスマス給食</p> <p>バニーパン 牛乳 ローストチキン フライドポテト パンキンポタージュ クリスマスクッキー</p>	<p>20</p> <p>元気くんの日</p> <p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き うはな 卵の花炒り 味噌汁(大根)</p>	<p>21</p> <p>ご飯 牛乳 白身魚フライ シーフードサラダ ミートボールスープ</p>	<p>22</p> <p>冬至</p> <p>かき揚げうどん 牛乳 かぼちゃのいとこ煮(1人2個)</p>
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉</p> <p>牛乳、鶏肉、卵、生揚げ、味噌</p> <p>キャベツ、玉ねぎ、人参、みつば、椎茸</p>	<p>パン、薄力粉、油、砂糖、バター、じゃがいも</p> <p>牛乳、鶏肉、卵</p> <p>玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ</p>	<p>ご飯、油、砂糖</p> <p>牛乳、赤魚、おから、味噌、ひじき</p> <p>ごぼう、人参、大根、長ねぎ、椎茸、つきこんにゃく</p>	<p>ご飯、油、小麦粉、パン粉、でん粉</p> <p>牛乳、茎わかめ、えび、いか、ホキ、豚肉、鶏肉</p> <p>きゅうり、チンゲン菜、人参、椎茸、玉ねぎ</p>	<p>うどん、油、砂糖、小麦粉</p> <p>牛乳、鶏肉、ささげ、つと巻き</p> <p>人参、ほうれん草、長ねぎ、春菊、かぼちゃ、椎茸、玉ねぎ、ごぼう</p>
<p>冬至</p> <p>12月22日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなり、脳卒中などの半身不随や手足のまひにならないという言い伝えがあるからです。</p> <p>また、冷蔵庫がなかった時代保存のきかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。</p> <p>12月22日の給食にはかぼちゃのいとこ煮が出ます。</p>				<p>寒さに負けない体をつくろう</p> <p>強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。</p> <p>それには毎日栄養のバランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。それに加え、ビタミンAとCなどのビタミン類をしっかりとることが大切です。</p> <p>ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立つ働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので積極的にとるようにしましょう。</p>