

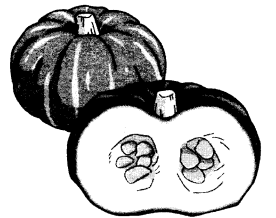


12月

今月の目標

予定献立表

好き嫌いをへらそう



2018(平成30)年12月分(12月3日~26日17日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ・みそ汁 ごはん牛乳 ・炒りどり ・はんぺんフライ <卵・小麦> 小 685 中 782	4 ・チキン クリームシチュー ミルクパン牛乳 ・ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ ・ポークピカタ <卵> 小 653 中 740	5 ・みそ汁 ごはん牛乳 ・豚肉そぼろ丼 ・プチいももち (小1個・中2個) 小 670 中 842	6 ふるさと食材の日 ・わかめうどん 牛乳 ・樹海中 かぼちゃぜんざい ☆ミニフィッシュ (一食包装) 小 622 中 695	7 ・みそ汁 ごはん牛乳 ・切り干し大根の炒め煮 ・若鶏のごま照り焼き <乳・小麦> 小 682 中 779
だいこん なめこ にんじん とりこく ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく	とりこく じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ パセリ ベーコン ブロッコリー たまねぎ	はくさい こうやとうふ ながねぎ にんじん たまごそぼろ いんげん ぶたにく だいずたんぱく	わかめ とりこく なたまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ かぼちゃ おぐらあん あずき	たまご たまねぎ きりぼしだいこん さつまあげ にんじん ひじき いんげん こんにゃく
【好き嫌いをへらそう】 給食は、みなさんの成長に必要な栄養を計算して考えられています。残さず食べて、元気に過ごしてくれるとうれしいです。	アーリオオーリオはんにんにくを使ったオーブオイル炒めです。イタリア語でアーリオはんにんにく、オーリオは油という意味で、オリーブのよくとれるイタリアでは、油といえばオリーブオイルをいいます。	【好き嫌いをへらそう】 給食で苦手な食べ物が出たとしても、味付けによっては食べられるかもしれません。まずは一口、挑戦してみてください。	今日は樹海中かぼちゃを使ったぜんざいを出します。10月は九重栗という品種の秋らしいポターージュを出しましたね。12月は皮が白い雪化粧という品種を使います。	汁物に卵を入れるときは、水溶き片栗粉を入れてから沸騰させ、溶いた卵を少しずつ流し入れると、ふんわりと仕上がります。
10 ・みそ汁 ごはん牛乳 ・高野豆腐のそぼろ煮 ・和風肉団子 小 666 中 772	11 ・キャベツと ベーコンのスープ 黒糖パン牛乳 ・鮭のバジル炒め ・カレーコロッケ <乳・小麦> 小 594 中 672	12 ・みそ汁 ごはん牛乳 ・もやしの ポン酢しょうゆ和え ・いわしの梅煮 <小麦> 小 673 中 757	13 ・かき玉塩ラーメン 牛乳 ・えびの水晶包み <小麦・えび>(小1個・中2個) ・ぶどうゼリー (一食包装・紙スプーン) 小 628 中 735	14 ☆ビーフカレー ごはん牛乳 ・ブロッコリーのツナ和え ・ナゲットF <小麦> 小 793 中 901
だいこん だいこんは にんじん こうやとうふ とりひきにく えだまめ	キャベツ ベーコン トマト にんじん さけ たまねぎ ブロッコリー	さつまあげ ごぼう たまねぎ ハム もやし きゅうり にんじん	たまご ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ	ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー まぐろツナ
大豆製品にはミネラルの1種である鉄分が入っています。 今日の高野豆腐のそぼろ煮だけで1食に必要な鉄分のおよそ1/3をとることが出来ますよ。	牛乳のパッケージに注目したことはありますか？牛乳1本にカルシウムがどれくらい入っているかわかるので、飲むときに見てみてね。	魚にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが入っています。カルシウムの多い牛乳と合わせて摂ることで、丈夫な体を作りましょう。	えびの水晶包みを見てみると、衣が透けて中の具材が見えますね。水晶のような透明な皮で包まれているのが名前の由来です。	今日は北海道産牛肉を使ったビーフカレーを出します。カレーはルーだけではあまり美味しく出来ません。具材である肉や野菜の旨味が溶け込むことでぐっとおいしくなります。
17 ・みそ汁 わかめごはん牛乳 ・塩肉じゃが ・いかフライ <小麦> 小 704 中 814	18 ・クラムチャウダー コッパン牛乳 ・白菜のトマト煮 ・チキンオープン焼き <乳・小麦> 小 628 中 707	19 ・けんちん汁 ごはん牛乳 ・もやしと白菜の かつお節和え ・さんまのカレー煮 <小麦> 小 674 中 758	20 ・焼きうどん 牛乳 ・ちくわの磯辺揚げ <小麦> ・サンタさんからの ショコラケーキ (一食包装) 小 708 中 789	21 ・豆腐入り中華スープ ごはん牛乳 ・肉団子の酢豚風 ・中華しゅうまい <卵・乳・小麦>(小1個・中2個) 小 678 中 841
もやし わかめ しいたけ じゃがいも ぶたにく にんじん たまねぎ いんげん	あさり じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー いんげん ベーコン たまねぎ はくさい トマト	とうふ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ あぶらあげ もやし はくさい かつおぶし	ぶたにく なたまねぎ キャベツ たまねぎ	とうふ ながねぎ ハム しいたけ たまご にんじん たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ
【好き嫌いをへらそう】 栄養素にはたくさんの種類があり、食べ物によって入っている種類と量が違います。栄養が偏らないよう、食べられる物の種類や量を広げられるといいですね。	あさりのような貝類には、成長期により必要量が増える鉄や亜鉛といった無機質が豊富です。栄養をとるために、まずは一口食べましょう。	けんちん汁は、元は精進料理で、豆腐や野菜など植物性の具材を使った醤油ベースの汁物です。	ひと足早ですが、クリスマスにちなんでケーキを出します。全部残さず食べて楽しい給食時間になると、みなさんも作った調理員さんも幸せですね。	冬を元気に過ごすために、意識して食べたい食材に、野菜があります。からだの調子を整える大切な役割をもつ栄養素がたくさん入っています。
24 振替休日 太字は、リクエストメニューです。 中高富良野小学校、宇文小学校、旭中 小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。 ☆印は、新メニューです。 当センターでは、単品での揚げ物・蒸し物・焼き物、一食包装のものについて、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)の内容を表示しますので参考にしてください。	25 ・コンソメスープ バターパン牛乳 ・根菜の ミルクカレー煮 ・かぼちゃ ひき肉フライ <小麦> 小 585 中 669	26 ・みそ汁 ごはん牛乳 ・豚肉と大根のみそ煮 ・五目厚焼き玉子 <卵・小麦> 小 645 中 744	冬休みの食生活、 こんなことに気をつけましょう! ☆早寝、早起き、朝ごはん →朝ごはんを食べ、温かい汁物や飲み物をとることで、寝ている間に下がった体温を上げることができます。 ☆お菓子のだらだら食いに注意! →お菓子でお腹がいっぱいになり、次の食事が食べられなくなることがあります。 1日3食をしっかり食べましょう。	
	じゃがいも はくさい たまねぎ ピーマン ウインナー ベーコン れんこん カリフラワー にんじん ごぼう パセリ	ごまつな あつあげ にんじん ぶたにく だいこん こんにゃく しいたけ	【好き嫌いをへらそう】 目標を意識して苦手な食べ物にも挑戦できましたか？今は苦手と感じていても、時間がたてば食べられるようになることがあります。これからもチャレンジして食べてね。	

※お知らせ...①献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
②エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。

