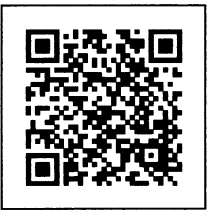




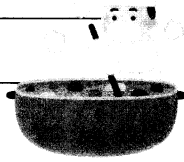
予定献立表

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	667	771
たんぱく質 g	26.0	29.8
脂 質 g	21.0	23.4
炭水化物 g	90.5	106.6
食塩相当量g (調味料含む)	2.53	2.93



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

今月の目標 **好き嫌いをへらそう**



2020(令和2)年12月1日～25日(19日間)

月	火	水	木	金
<p>※字は、リクエストメニューです。</p> <p>富良野小学校、山部小学校、中富良野小学校、旭中小学校、宇文小学校、占冠中央小学校、富良野西中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。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>バターパン</p> <p>牛乳</p> <p>クリームコーンスープ</p> <p>コーン たまねぎ パセリ</p> <p>たらこスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ えび ピーマン たらこ</p> <p>タコメンチカツ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>けんちん汁</p> <p>とうふ にんじん ごぼう ぶなしめじ あぶらあげ こんにやく</p> <p>豚肉と野菜のピリ辛炒め</p> <p>ぶたにく もやし たまねぎ にんじん</p> <p>信田煮</p>	<p>牛乳</p> <p>昆布うどん</p> <p>こんぶ とり こんにゃく たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> <p>きなこもち</p> <p>しらたまもち きなこ</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>(一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>わかめ じゃがいも</p> <p>おでん</p> <p>だいこん にんじん こんにやく ちくわ がんもどき うずらたまご</p> <p>ぶりの照り焼き</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>かぼちゃだんご なたね こんにゃく だいこん ながねぎ</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ぶたにく あつあげ キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>いわしの梅煮</p>	<p>コッペパン(背割り)</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>キャベツ ベーコン トマト にんじん</p> <p>スラッピージョー</p> <p>ぶたにく だいごたんぱく たまねぎ にんじん ピーマン チーズ</p> <p>チキンのオープン焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>しいたけ なめこ えのきたけ まいたけ きくらげ だいこん</p> <p>☆広島お好み丼</p> <p>ぶたにく もやし キヤベツ ながねぎ たまごそぼろ あおのり</p> <p>☆鹿児島県産黒豚入りコロツケ</p>	<p>牛乳</p> <p>とんこつラーメン</p> <p>ぶたにく もやし はくさい たまねぎ にんじん ごま</p> <p>☆肉だんごのもち米蒸し</p> <p>(小1個・中2個)</p> <p>ナッビー</p> <p>(一食包装)</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>もやし あぶらあげ</p> <p>豆腐のカレー煮</p> <p>とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん えだまめ</p> <p>ねぎ入り厚焼き玉子</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ワンタン ハム なたね にんじん たまねぎ</p> <p>八宝菜</p> <p>ぶたにく えび いか ピーマン はくさい たけのこ にんじん きくらげ うずらたまご</p> <p>春巻き</p>	<p>ココアパン</p> <p>牛乳</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>あさり じゃがいも にんじん たまねぎ とり ぱせり</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ エリンギ たまねぎ パセリ</p> <p>ほうれん草オムレツ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かき玉汁</p> <p>たまご たけのこ わかめ ながねぎ しいたけ</p> <p>もやしのポン酢しょうゆゆ和え</p> <p>ハム もやし きゅうり にんじん</p> <p>みそカツ丼</p> <p>(小1個・中2個)</p>	<p>牛乳</p> <p>焼きうどん</p> <p>ぶたにく なたね いか にんじん キヤベツ たまねぎ</p> <p>ひとくち豚まん</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>(一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>ぶなしめじ たまねぎ</p> <p>高野豆腐のそぼろ煮</p> <p>こうや豆腐 とり なたね えだまめ</p> <p>和風きんぴら肉団子</p> <p>(小1個・中2個)</p>
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>☆牛丼</p> <p>ぎゅうにく たまねぎ</p> <p>ナタデココ入りまぜまぜゼリー</p> <p>ピーチゼリー ナタデココ パイン ももりんご</p> <p>カップ茶碗蒸し</p>	<p>ミルクパン</p> <p>牛乳</p> <p>貝だくさんコンソメスープ</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ ウィンナー えだまめ</p> <p>大根のイタリアンソテー</p> <p>だいこん ベーコン ピーマン</p> <p>チーズハムカツ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>カレー</p> <p>ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん</p> <p>ツナとコーンのコールスロー</p> <p>まぐろツナ キヤベツ コーンコールスロー</p> <p>エビフライ</p> <p>サンタさんからのショコラケーキ</p> <p>(一食包装)</p>	<p>牛乳</p> <p>塩野菜ラーメン</p> <p>ぶたにく もやし はくさい たけのこ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ</p> <p>味付け玉子</p> <p>紫いもチップス</p> <p>(一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく とうふ こんにやく にんじん たまねぎ だいこん ごぼう</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>ほうれんそう もやし にんじん ちくわ ごま</p> <p>赤魚西京焼き</p>

一言メモ

9日(水) 日本ハムファイターズ応援大使ご当地給食

9日のこんだては、占冠村のファイトス応援大使である鶴岡慎也選手と堀端輝選手の出身地にちなんだメニューとなっています。また、みそ汁には占冠村で加工された北海道産のきのこも入ります。詳しくは、号外をご覧ください☆

21日(月) 牛丼

21日の牛丼に使用する牛肉は、「道産牛肉学校給食提供事業」により無償提供されたものです。牛丼の具は食缶に入れてお届けします。汁カップによそって食べてください!

23日(水) クリスマス給食

23日は少し早めのクリスマスメニューです!エビフライをトッピングしたエビフライカレーにするのもよいですね☆デザートはリクエストの多かったショコラケーキです!

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは、日常的に味やにおいなどを体験し、くり返し食べることで食べ慣れていくためであると考えられています。

勇気を出してひとくち食べてみよう!



*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。

【お知らせ】 上川農産物連盟よりお米を無償提供していただきました。12月9日(水)の給食の一部に使わせていただきます。

富良野学校給食センター