



**12月**  
今月の目標

# 予定献立表

## 好き嫌いをなくそう



2016(平成28)年12月分(12月1日~22日16日間)

富良野学校給食センター

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>&lt;好き嫌いをなくそう&gt;</b><br/>魚が苦手という人も、食べられる魚があったり、きのこが苦手でも、食べられるきのこがあったり、苦手でも料理が変われば食べられたりませんか?今月は、これなら食べられる、この料理なら食べられる、一口なら頑張れるという「食べられる」もの探しをしてみてください。きっと世界が広がりますよ。</p> <p><b>&lt;健康的な食生活の合言葉「まごわやさしい」&gt;</b><br/>健康的な食生活を送るために、食べるとよい物があり、それぞれの頭文字を並べたものが、「まごわやさしい」です。</p> <p><b>ま(まめ):大豆・大豆製品</b><br/><b>ご(ごま):ごまなどの種実類</b><br/><b>わ(わかめ):わかめなどの海藻類</b><br/><b>や(やさい):野菜類</b><br/><b>さ(さかな):魚</b><br/><b>し(しいたけ):きのこ類</b><br/><b>い(いも):いも類</b></p> <p>沢山の食品から少しずつ必要な栄養を補うことが大切です。</p> | <p><b>食べもので日本をめぐる旅</b></p> <p>給食で豚肉を使用するときには、富良野近郊産である上富良野ポークを使っています。豚肉としてののちを頂いている豚は、「肥育豚」と呼ばれ、全国各地で飼育されています。飼育頭数1位は鹿児島県、2位が宮崎県、3位が千葉県、4位が群馬県、5位が北海道です。全国で育てられている肥育豚のほとんどはピンクがかっている白豚ですが、1位の鹿児島県では、「かこしま黒豚」という全国で好まれている黒毛のブランドポークを育てています。</p> <p><b>今回の旅行先</b><br/>鹿児島県・宮崎県・千葉県・群馬県・北海道</p> | <p><b>1</b> ・しょうゆ野菜ラーメン<br/>牛乳 ・中華春巻き &lt;小麦・えび&gt;<br/>・ヨーグルトゼリー &lt;乳&gt;(紙スプーン)</p> <p>小 687<br/>中 748</p> <p>ふたにく もやし はくさい たけのこ にんじん たまねぎ</p>                                  | <p><b>2</b> ・みそ汁<br/>・カレーみそおでん<br/>・さばの塩焼き</p> <p>わかめごはん 牛乳</p> <p>小 645<br/>中 751</p> <p>とうふ なめこ<br/>うすらたまご さつまあげ だいこん<br/>こんにやく にんじん ふき</p>                |   |
| <p><b>5</b> ☆まごわやさしい ちゃんこ汁<br/>ごはん牛乳 ・おじゃがバター煮<br/>・五目厚焼き玉子 &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>小 715<br/>中 844</p> <p>さけ にんじん はくさい ごぼう だいず しいたけ<br/>さといも あぶらあげ こんにやく こんぶ ごま<br/>じゃがいも えだまめ</p>   | <p><b>6</b> ・コンソメスープ<br/>ミルクン牛乳 ・繊維いっぱいサラダ<br/>・ミニチキン &lt;小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>小 531<br/>中 690</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ハム<br/>ごぼう にんじん ごま アーモンド れんこん<br/>みずな</p>  | <p><b>7</b> ・タコライス<br/>ごはん赤ブドウジュース<br/>・もずく入り酸辣湯<br/>・紫芋のごま団子 &lt;卵・乳・小麦&gt;</p> <p>小 641<br/>中 756</p> <p>ふたにく だいずタンパク トマト たまねぎ キャベツ<br/>もずく たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ<br/>たまご ごま</p> | <p><b>8</b> ・カレーうどん<br/>牛乳 ・ブロッコリーのツナ和え<br/>・Fe ウェハース &lt;乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>小 645<br/>中 741</p> <p>ふたにく たまねぎ ちくわ にんじん<br/>ブロッコリー マグロツナ</p>               | <p><b>9</b> ・みそ汁<br/>・回鍋肉<br/>・ショーロンポー &lt;小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>小 669<br/>中 847</p> <p>はくさい あぶらあげ<br/>ふたにく キャベツ ピーマン<br/>あかピーマン ながねぎ</p>   |
| <p>「まごわやさしい」がすべてそろったみそ汁が出ます。苦手なものがあるかもしれませんが、頑張って食べてみましょう。</p>  | <p>コンソメとはフランス語で「完成された」という意味。本来のコンソメスープは、黄金色の透明で、濁りがなく澄んだスープで、まさに完成された美しいスープなんです。</p>   | <p><b>【好き嫌いをなくそう】</b><br/>食べたことのない料理が出た時、皆さんはどうしますか?食べず嫌いも、好き嫌いの始まりです。まずは一口食べてみましょう。</p>   | <p>麺は汁にいれて時間がたつと、水分を吸って伸びます。汁に入れる量を調節したり、お喋りを後回しにしてスピーディーに食べると、全部食べられることがありますよ。</p>  | <p>日本でもおなじみになった中華料理の回鍋肉。日本ではキャベツを使いますが、本場中国ではにんにくの芽を使って作る料理なんです。</p>  |
| <p><b>12</b> ☆トックツ<br/>ごはん牛乳 ・チョレギサラダ<br/>・チ子ミ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 705<br/>中 824</p> <p>トックツとりにく にんじん たまご しいたけ ながねぎ ごま<br/>キャベツ きゅうり みずな にんじん</p>   | <p><b>13</b> ・クリームコーンスープ<br/>背割りパン牛乳 ・ゆで野菜のサラダ<br/>☆ポークウィンナー &lt;卵&gt;<br/>☆ケチャップ&amp;マスタード (一食包装)</p> <p>小 627<br/>中 761</p> <p>クリームコーン ホールコーン たまねぎ<br/>ブロッコリー キャベツ あかピーマン<br/>きピーマン</p>  | <p><b>14</b> ・ポークカレー<br/>ごはん牛乳 ☆はちみつゆずゼリー和え<br/>・キャベツメンチカツ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 980<br/>中 1162</p> <p>ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ<br/>ゆずゼリー ナタデココ<br/>とうにゅうゼリー バインアップル</p>                 | <p><b>15</b> タンタンメン<br/>・担々麺<br/>牛乳 ・えびと野菜の包み蒸し &lt;卵・小麦・えび&gt;<br/>・ミニたい焼き &lt;乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>小 718<br/>中 799</p> <p>もやし たまねぎ こまつな しいたけ<br/>ふたにく</p> | <p><b>16</b> ・みそ汁<br/>ごはん牛乳 ☆もやしと白菜の鯉節和え<br/>・鮭電田揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 635<br/>中 729</p> <p>じゃがいも コーン<br/>もやし はくさい</p>   |
| <p>トックツとは、韓国のお餅いりスープの事です。お餅のことを「トック」とよび、スープは「クツ」というので、トックツと呼びます。</p>  | <p>背割りパンに、ウィンナーをはさみ、ケチャップ&amp;マスタードをかけてホットドックにして食べてみてください。</p>   | <p>久しぶりの新メニューデザートです。ゆずは生産量も消費量も日本が世界一で日本ならではの食材です。果汁にはさわやかな酸味、果皮は豊かな香りと少しの苦味がありますよ。</p>  | <p>初回は失敗だった担々麺をリクエストしてくれた学校があったので、勇気をもってまた出します。前回の反省もふまえて改善しています。是非感想を教えてください。</p>   | <p><b>【好き嫌いをなくそう】</b><br/>好きなものだけたくさん食べると、体の中で栄養分が偏ってしまいます。ぱっかり食べを続けていると、大人になったら生活習慣病まっしぐらです。</p>   |
| <p><b>19</b> ・みそ汁<br/>ごはん牛乳 ☆春菊の白和え<br/>・さんまのおかか煮 &lt;小麦&gt;</p> <p>小 710<br/>中 814</p> <p>あぶらあげ たまねぎ<br/>しゅんぎく エリンギ コーン とうふ こんにやく<br/>にんじん たけのこ ひじき ごぼう ごま</p>   | <p><b>20</b> ☆クラムチャウダー<br/>かぼちゃパン牛乳 ・スパゲッティミートソース和え<br/>・オムレツ &lt;卵&gt;</p> <p>小 613<br/>中 750</p> <p>あさり じゃがいも にんじん たまねぎ<br/>ウィンナー いんげん<br/>スパゲッティ ふたにく たまねぎ ピーマン<br/>マッシュルーム</p>   | <p><b>21</b> ・豚丼<br/>ごはん牛乳 ・みそ汁<br/>・樹海中かぼちゃのぜんざい</p> <p>小 772<br/>中 937</p> <p>ふたにく ぶなしめじ たまねぎ ピーマン<br/>だいこん だいごんは<br/>かぼちゃ あずき</p>   | <p><b>22</b> ・焼うどん<br/>牛乳 ・星のコロッケ &lt;小麦&gt;<br/>・クリスマスケーキ &lt;卵・乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>小 669<br/>中 766</p> <p>ふたにく なると いか にんじん<br/>キャベツ たまねぎ</p>             | <p><b>太字は、リクエストメニューです。</b><br/>扇山小学校、富良野小学校、占冠中央小学校、中富良野小学校、富良野東中学校、中富良野中学校からリクエストを頂きました。ありがとうございました。<br/>※新メニューには献立名の前に☆印をつけています<br/>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品衛生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)を表示しますので参考にしてください。</p> |
| <p>春菊は冬〜春が旬の食材です。独特の香りがあるので大人でも苦手な人がいますが、白和えのようにまろやかな味わいの料理に使うことで、食べやすくなります。</p>  | <p><b>【好き嫌いをなくそう】</b><br/>魚介類が苦手な人も多いですね。あさりのような貝類には、成長期に必要な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!</p>  | <p>今日は冬至です。冬至には良い運が集まるように、ゲン担ぎに「ん」の付く物を食べると良いそうです。<br/>なんきん(かぼちゃの別名)、あん、だいごん、ピーマン…ふたどん? \(\wedge/\wedge)</p>   | <p>3年間「箱に入ったケーキ」を頼まれ続けたので、今年は頑張りました。誰もケーキを落とさないように、楽しい給食時間になるように、八尾谷サンタは祈っています♪メリークリスマス☆</p>   |   |

※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。