



予定献立表

好き嫌いをへらそう



2019年12月分 (12月2日~25日18日間)

富良野学校給食センター

月		火		水		木		金	
2	・みそ汁 ・塩肉じゃが ・和風 きんぴら包み焼き	3	・根菜スープ ・スパゲッティ ミートソース ・豆いっぱいフライ <小麦>	4	・みそ汁 ・炒り豆腐 ・シマホッケの甘塩焼き	5	・焼きうどん ☆野菜入り焼きつくね <小麦> ・はちみつレモンゼリー (紙スプーン)	6	・みそ汁 ・野菜のごま和え ・厚焼き玉子 <卵・小麦>
9	・寒天スープ ・肉団子の酢豚風 ・ポーク焼売 <小麦>	10	・白菜の クリームシチュー ☆ジャーマンポテト ・ささみチーズフライ <乳・小麦>	11	・洋風わかめスープ ・ツナと大根のサラダ ・オムライス用玉子焼き <卵・小麦> ・パックケチャップ (一食包装)	12	・とんこつラーメン ・たご焼き <小麦> ・焼きプリンタルト <卵・乳・小麦>(一食包装)	13	・みそ汁 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・さんまの生姜煮 <小麦>
16	・ハヤシライス ・マンゴーゼリーと ナタデココ ・ナゲットF <小麦>(小1個・中2個)	17	・きのこコンソメスープ ☆たらこ クリームスパゲッティ ・若鶏の レモンバジル焼き <小麦>(2個)	18	・みそ汁 ・黒豆腐の 和風麻婆豆腐 ・春巻き <小麦>	19	・ちゃんぽんうどん ・きなこもち ・チーズかまぼこ <卵・乳・小麦>(一食包装)	20	・みそ汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・チキン味噌カツ <小麦>
23	・みそ汁 ・野菜の コチジャン炒め ・ちぢみ <小麦>	24	☆白菜スープ ・コーンソテー ☆フライドチキン ・サンタさんからの ショコラケーキ (一食包装)	25	・チキンカレー ☆みかんのゼリー和え ・おさつスナック <乳・小麦>(小2個・中3個)	☆12月20日(金)の「かぼちゃのそぼろ煮」に使われているかぼちゃは樹海中学校で栽培、収穫した「雪化粧」という品種のかぼちゃです。愛情こめて作られたかぼちゃを、しっかりと受け取りました。			

産地などの情報公開について

富良野学校給食センターでは、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。

詳しくは、富良野市のホームページTOP>教育・文化>給食センターと進んでください。

太字は、リクエストメニューです。

富良野小学校、布部小中学校、山部小学校、中富良野小学校、宇文小学校、占冠中央小学校、富良野東中学校、富良野西中学校、樹海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す。

☆印は、新メニューです。

当センターでは、単品での「揚げ物・煮し物・焼物」、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。

いよいよ冬休み!

冬休みは、お正月など行事があり、食生活が乱れがちで栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

3 食べ過ぎに気を付ける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活4か条

冬が旬!

体重もチェック!

【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。