



| 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      | 665              | 771   |
| たんぱく質 g         | 25.1             | 28.1  |
| 脂 質 g           | 22.2             | 24.9  |
| 炭 水 化 物 g       | 94.3             | 111.5 |
| 食塩相当量g (味の汁も含む) | 2.46             | 2.94  |



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

2021(令和3)年12月1日～24日(18日間)

| 月                                                                                                                                                                                  | 火                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>山部小学校、樹海小学校、中富良野小学校、旭中小学校、占冠中央小学校、富良野東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・煮し物・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><b>おはなし給食</b><br/>6日(月)～8日(水)</p> <p>絵本や物語に登場した料理を再現した給食を提供します。</p> <p>今回は、「精霊の守り人」、「ぐりとぐら」とすみれちゃん、「給食番長」の3つのおはなしです。</p> <p>給食だよりの号外で給食に登場する本を紹介するので読んでみてください！</p> | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>鶏つくね汁<br/>つくね にんじん ひばり だいこん<br/>こんにゃく ながねぎ</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き<br/>さけ キャベツ たまねぎ もやし</p> <p>和風さんぽら包み焼き</p>                    | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>焼きうどん<br/>ぶたにく なたね にんじん キャベツ<br/>たまねぎ</p> <p>えびの水晶包み<br/>(2個) ※小学1～4年のみ1個</p> <p>はちみつレモンゼリー<br/>(一食包装)</p>                                         | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>中華コーンスープ<br/>コーン たまご ながねぎ</p> <p>ビーフン炒め<br/>ビーフン ぶたにく たまねぎ にんじん<br/>ピーマン たけのこ</p> <p>野菜餃子<br/>(2個)</p>                                            |
| <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>具だくさんみそ汁<br/>キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ<br/>えのきたけ かつおぶし</p> <p>☆「精霊の守り人」の<br/>ノギ屋の鳥飯</p> <p>わらびもち</p>                                                                | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>きのこコンソメスープ<br/>えのきたけ しいたけ ぶなしめじ たまねぎ<br/>ウィンナー</p> <p>スパゲッティカルボナーラ<br/>スパゲッティ ベーコン たまねぎ パセリ</p> <p>☆「ぐりとぐら」とすみれちゃん」<br/>のかぼちゃコロック</p>            | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>☆「給食番長」のカレー<br/>ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん<br/>ツナ</p> <p>ひじきサラダ<br/>ひじき たまねぎ キャベツ にんじん<br/>えだまめ</p> <p>チキンのオープン焼き</p>           | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>みそ野菜ラーメン<br/>ぶたにく もやし キャベツ にんじん<br/>たまねぎ ごま</p> <p>あんドーナツ</p> <p>角チーズ<br/>(一食包装)</p>                                                               | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>いも団子汁<br/>いもだんご あぶらあげ なたね ごぼう<br/>たまねぎ にんじん</p> <p>鶏と大根の煮物<br/>とり だいこん にもの</p> <p>さばの塩焼き</p>                                                      |
| <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>みぞれ汁<br/>だいこん はくさい ぶたにく ながねぎ</p> <p>鍋しぎ<br/>なす あおピーマン あかピーマン</p> <p>☆ぶりカツ</p>                                                                                 | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>白菜スープ<br/>はくさい ベーコン にんじん ひばり</p> <p>☆チリコンカン<br/>だいご ぶたにく たまねぎ にんじん<br/>トマト</p> <p>野菜グラタン<br/>やさい</p>                                             | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>チンゲン菜の中華スープ<br/>チンゲンサイ とうふ たまねぎ にんじん<br/>ごま</p> <p>切干大根の中華風サラダ<br/>きりぼしだいこん きゅうり ハム にんじん</p> <p>にんじんシューマイ<br/>(1個・中2個)</p> | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>きのこうどん<br/>ぶたにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ<br/>しいたけ にんじん あぶらあげ</p> <p>玉子とうふ<br/>(一食包装)</p> <p>☆「★P★P～おいしい<br/>樹海かぼちゃパイ～<br/>かぼちゃ しるあん バイシート<br/>ふるさと食材の日</p> | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>チキンライス<br/>☆オムライス用玉子焼き<br/>パックケチャップ<br/>(一食包装)</p> <p>牛乳</p> <p>つぶつぶコンソメスープ<br/>たまねぎ にんじん コーン えだまめ</p> <p>玉ねぎとウィンナーのソテー<br/>ウィンナー ほうれんそう たまねぎ</p> |
| <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>みそ汁<br/>ほうれんそう あつあげ にんじん</p> <p>おじゃがバター煮<br/>じゃがいも えだまめ</p> <p>チキン味噌カツ</p>                                                                                    | <p>かぼちゃパン<br/>牛乳</p> <p>キャベツとハムのスープ<br/>キャベツ ハム たまねぎ にんじん</p> <p>ボンゴレ・ロツソ<br/>スパゲッティ ベーコン たまねぎ あさり<br/>トマト</p> <p>ポークウィンナー</p>                                        | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>すまし汁<br/>とうふ ころもふ ながねぎ ゆず</p> <p>れんこんのきんぴら<br/>れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ<br/>こんにゃく いんげん ごま</p> <p>いわしの味噌煮</p>                   | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>☆博多風<br/>とんこつラーメン<br/>チャーシュー もやし はくさい たまねぎ<br/>にんじん きくらげ ごま</p> <p>☆肉焼売<br/>(2個) ※小学1～4年のみ1個</p> <p>ミニたい焼き<br/>(一食包装)</p>                          | <p>ごはん<br/>牛乳</p> <p>ブラウンシチュー<br/>ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん</p> <p>ブロッコリーのツナ和え<br/>ブロッコリー ツナ</p> <p>フライドチキン</p> <p>クリスマスデザート</p>                                            |

ひとこと  
一言メモ

16日(木) ふるさと食料の日

12月のふるさと食材の日は樹海中学校  
 で作られたかぼちゃを使ったかぼちゃ  
 パイ「J★P★P～おいしい樹海かぼちゃ  
 パイ～」です。今回提供するかぼちゃパイ  
 は樹海小学校の5・6年生が考えてく  
 れたメニューです。かぼちゃとレシビを  
 作ってくれた樹海小と樹海中のみなさ  
 んに感謝し、ご食べましょう！

22日(水) とうじ冬至

とう じ いちねん なの いっぴんたいよう で  
 冬至は一年の中で一番太陽が出て  
 いの じかん が 短い 日の こ と です。 とう  
 じ には “ん” が 付く (運が つく) 物  
 を 食べる と よい と されて います。  
 給食 で は “れ” “ん” “こ” “ん” の ぎん  
 び ら が でき ます。 れん こん の ほ か  
 に も “ん” の つく 食 べ 物 が い  
 っ て い る の で 探 し て み て く だ さ い ね。

23日(木)ファイターズ給食

富良野市のファイターズ応援大使である中島卓也選手(福岡県出身)と石川亮選手(神奈川県出身)の出身地にちなんでメニューです。石川選手は体づくりにのために「バランスよく食べること」を意識しているそうです。みなさんも元気に過ごすためにバランスよく食べましょう。

24日(金) クリスマス

今年最後の給食はクリスマス給食です。クリスマスの定番であるフライドチキンとケーキ、モミの木をイメージしたブロッコリーのツナ和えが登場します。クリスマスの雰囲気を楽しんで食べてくださいね。

## にがてで 苦手なものが出たときは…?

みなさん、苦手な食べ物がありますか？先生は小学生のころしいたけが苦手でした。でも、しいたけが出てきたときはなるべく残さないように頑張って食べていました。そのおかげで今では、しいたけを食べることができています。一口でも食べるのが苦手克服の練習になるのでチャレンジしてくれると嬉しいですよ。