

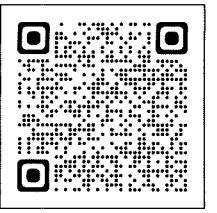


# 12月 予定献立表

今月の目標 **好き嫌いをへらそう**



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	653	769
たんぱく質 g	25.9	30.3
脂 質 g	22.1	25.4
炭水化物 g	89.7	106.5
食塩相当量 g (種の汁も含む)	2.5	3.0



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。

2022(令和4)年12月1日~23日(17日間)

月	火	水	木	金
<p><b>太字は、リクエストメニューです。</b>            布礼別小学校、樹海学校、山部小がっこう、なかふらのしょうがっこう、うぶなしょうがっこう、中富良野小学校、宇文小学校、古冠中央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。</p> <p><b>☆印は、新メニューです。</b>            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><b>一言メモ</b>            20日(火)と21日(水)は <b>ふるさと食材の日</b></p> <p><b>20日(火)</b>            20日は「カラフルフライドポテト」です。いもは4種類で、「ノーザンルビー」「シャドークイーン」「ピルカ」「男爵」を使います。同じじゃがいもでも、色や食感が違います。同じじゃがいもでも、色や食感が違うのはおもしろいですよね。ぜひ、色や食感も楽しみながら食べてください。</p>		<p>1</p> <p>牛乳            みそバターコーンラーメン            ひじき餃子            サキサキチーズ</p>	<p>2</p> <p>ごはん            スンドゥブスープ            野菜のコチュジャン炒め            ミニチキン</p>
<p>5</p> <p>ごはん            牛乳            けんちん汁            高野豆腐のそぼろ煮            ☆マグロやわらかフライ</p>	<p>6</p> <p>バターパン            牛乳            じゃがいものポターージュ            ポークチャップ            スペイン風オムレツ</p>	<p>7</p> <p>ごはん            牛乳            みそ汁            豚肉といんげんのカレー炒め            いわしのみぞれ煮</p>	<p>8</p> <p>牛乳            焼きうどん            黒豚入りコロッケ            ぶどうゼリー</p>	<p>9</p> <p>ごはん            牛乳            チンゲン菜の中華スープ            青椒肉絲            ショーロンポー</p>
<p>12</p> <p>ごはん            牛乳            みそ汁            鶏そぼろ丼            はんぺんフライ</p>	<p>13</p> <p>米粉コッペパン            牛乳            トマトの真っ赤なスープ            玉ねぎとウィンナーのソテー            ポテトカップグラタン</p>	<p>14</p> <p>ごはん            牛乳            かき玉汁            もやしと白菜のかつお節和え            みそ味ザンギ</p>	<p>15</p> <p>牛乳            塩野菜ラーメン            ☆肉焼売            焼きプリンタルト</p>	<p>16</p> <p>ごはん            牛乳            みそ汁            和風麻婆豆腐            彩り野菜のたまご焼き</p>
<p>19</p> <p>ごはん            牛乳            みそ汁            鶏と大根の煮物            あじフライ</p>	<p>20</p> <p>コッペパン(背割り)            牛乳            大根とウィンナーのポトフ            スラッピージョー            カラフルフライドポテト            ふるさと食材の日</p>	<p>21</p> <p>鮭わかめごはん            牛乳            山部産三つ葉のすまし汁            豚すき煮            さばの西京焼き            ふるさと食材の日</p>	<p>22</p> <p>牛乳            野菜あんかけうどん            かぼちゃコロッケ            とと焼き</p>	<p>23</p> <p>ごはん            牛乳            ハヤシライス            ブロッコリーのツナ和え            ベーコンエッグ            クリスマスデザート(いちごゼリー)</p>
<p>12月22日 <b>冬至</b>            冬至は1年の中で1番太陽が出て時間が短い日のことをいいます。また、冬至には、「ん」が付く(運がつく)物を食べるとよいといわれています。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれることから、冬至に食べる定番の食材となっています。栄養もたっぷり含まれているので、食べて風邪に負けない強い体をつくりましょう!</p>	<p><b>ふるさと食材の動画を紹介します♪</b>            毎月の「ふるさと食材の日」や9月に行う「ふるさと給食」はたくさんの方々によって支えられています。関わってくださった農家さんへのインタビューなどを動画にまとめて、号外として各校へ配布しています。QRコードを読み込むと給食だより号外や動画をみることができます!</p>			<p><b>年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?</b>            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経験し、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。            苦手だと思っていたけれど、食べられた!</p>
<p>富良野市HP            給食だよりや号外</p>	<p>&lt;8月&gt;            天間農産本舗さんで作業の様子を見せていただきました!</p>	<p>&lt;9月&gt;            ふるさと給食に協力いただいた農家さんへ、インタビューをしました!</p>	<p>&lt;10月&gt;            奥野農園さんでほうれん草の収穫の様子を見せていただきました!</p>	

\*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。  
\*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。