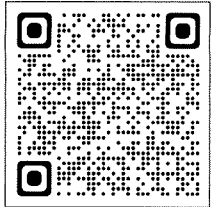


12月 予定献立表

今月の目標 **好き嫌いをへらそう**

2023(令和5)年12月1日~22日(16日間)

| 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 | 629 | 748 |
| たんぱく質 g | 26.4 | 30.9 |
| 脂質 g | 20.1 | 23.2 |
| 炭水化物 g | 85.6 | 103.9 |
| 食塩相当量 g (麺の汁も含む) | 2.7 | 3.3 |



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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
| <p>○太字は、リクエストメニューです。</p> <p>富良野東小学校、鳥沼小学校、中富良野小学校、西中小学校、宇文小学校、あきひな小学校、しむかづが丘小学校、旭中小学校、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す。</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>ひとこと</p> <h2>一言メモ</h2> | | | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>イカと野菜のスタミナ炒め</p> <p>信田煮</p> |
| <p>14日(木) ナッピー</p> <p>12月のふるさと食材は、「ナッピー」です！その昔、栄養価が高い納豆を気軽に食べてほしいという思いの元、開発が進められました。詳しくは給食だよりの号外を読んでください。</p> | <p>21日(木) 冬至</p> <p>21日は一日早いですが、冬至には欠かせないかぼちゃを使った「プチかぼちゃもち」を提供します。かぼちゃには栄養が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>22日(金) クリスマス給食</p> <p>22日は少し早めのクリスマス給食です！「クリスマスケーキ」や、実は日本生まれの洋食である「ハヤシライス」を提供します。お楽しみに♪</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>イカと野菜のスタミナ炒め</p> <p>信田煮</p> | |
| <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>ピーマンのきんぴら</p> <p>さばの味噌煮</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>トマトシチュー</p> <p>玉ねぎとほうれん草のソテー</p> <p>チキンメンチカツ</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>他人丼</p> <p>和風きんぴら包み焼き</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>焼きうどん</p> <p>肉焼売</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>スンドゥブスープ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>野菜入り焼きつくね</p> |
| <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>なめこおろし汁</p> <p>うま煮</p> <p>ほっけの甘塩焼き</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>きのこのコンソメスープ</p> <p>☆ツナとトマトのチーズスパゲッティ</p> <p>豚肉コロッケ</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>呉汁</p> <p>小松菜と白菜のジャコ和え</p> <p>手羽やわらか煮込み</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ねぎ塩チャーシュー麺</p> <p>肉だんごのもち米蒸し</p> <p>ナッピー</p> <p style="text-align: center;">ふるさと食材の日</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チンゲン菜の中華スープ</p> <p>八宝菜</p> <p>キャベツ餃子</p> |
| <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かしわ汁</p> <p>豚すき煮</p> <p>赤魚西京焼き</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ささみチーズフライ</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>ビック肉団子</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>野菜あんかけうどん</p> <p>プチかぼちゃもち</p> <p>スティックチーズ</p> | <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ツナとコーンのコールスロー</p> <p>ウインナーオムレツ</p> <p>☆なかよしクリスマスケーキ (いちごショコラ)</p> |

ふるさと食材の動画を紹介いたします♪

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の号外や動画をみることができます！

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>富良野市 HP</p> <p>給食だよりの号外を掲載しています。</p> | <p><7月></p> <p>メロンハウスを見学させていただきました！</p> | <p><8月></p> <p>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><9月></p> <p>ふるさと給食にご協力いただいた農家さんへ、インタビューをしました！</p> |
|---|---|---|--|

ひとくち た 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがありますが、食後に体調不良にならなければそれ以降は安全だとわかり、食べられるようになります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



*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。