

12月 こんだて表

ひょう



こん げつ しょうくいくむくひょう
今月の食育目標

ふゆ しょうくせいかつ し
冬の食生活について知ろう



今年度も、中学校3年生を対象にアンケートを行いました。
リクエスト給食を思い出のエピソードと一緒に紹介します。
3月の卒業式までにまだまだたくさんのリクエ
ストメニューが登場しますのでお楽しみに！

あなたの好きな
給食は？



- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。



【小松菜とツナのサラダ】

- ・サラダ系は基本的に好きです

【いも団子汁】

- ・久しぶりに食べたいから（汁になじんで美味しかったりする）

【コーンポタージュ】

- ・昔から一番好きな給食だから
- ・コーンがおいしい

【鶏肉の香草焼き】

- ・味が大好き!! 食べやすい!
- ・美味しいから

【豚肉のスタミナ揚げ】

- ・ナチュラルに美味しい、好き

【ハヤシライス】

- ・美味しいから



	月	火	水	木	金
こんだて名	1 ● ごはん ◆ マカロニスープ ★ 十勝大豆コロッケ ▲ 小松菜とツナのサラダ	2 ● ごはん ◆ いも団子汁 ★ たらのバター醤油焼き ▲ もやしのカレー炒め	3 ● ごはん ◆ 鶏ごぼう汁 ★ いかカツ ▲ 肉じゃが	4 ● ごはん ◆ コーンポタージュ ★ グリルチキン ▲ ほうれん草のサラダ	5 ● ごはん ◆ 大根と油揚げのみそ汁 ★ かぼちゃ挽き肉フライ ▲ 五目きんぴら
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉、ツナ	牛乳、油揚げ、みそ、たら、ベーコン	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、いかカツ、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、ひじき、さつまいも
体の調子をととのえる	玉ねぎ、白菜、人参、たまねぎ、小松菜、とうもろこし	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、えのきたけ、もやし	人参、ごぼう、しめじ、長ねぎ、しょうが、白滝、玉ねぎ、さやいんげん	とうもろこし、たまねぎ、ほうれん草、人参	大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ挽き肉フライ、ごぼう、白滝
エネルギー	米、マカロニ、十勝大豆コロッケ、油、ドレッシング 小) 557kcal 中) 703 kcal	米、いももち、バター、油 小) 560kcal 中) 724kcal	米、油、じゃがいも、三温糖 小) 569kcal 中) 733kcal	米、バター、小麦粉、ドレッシング 小) 576kcal 中) 731 kcal	米、油、三温糖、ごま 小) 573kcal 中) 738 kcal
こんだて名	8 ● 麦ごはん ◆ 中華丼 ♪ アセロラゼリー	9 ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ ほっけザンギ ▲ キャベツのごまあえ	10 ● ごはん ◆ 野菜スープ ★ 鶏肉の香草焼き ▲ 大根サラダ	11 ● ごはん ◆ 白菜のみそ汁 ★ 豚肉のスタミナ揚げ ▲ 和風サラダ	12 ● ごはん ◆ グラタン風煮 ★ ボイルウインナー ▲ 枝豆サラダ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、豚肉、うずら卵	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ほっけザンギ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ハム	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、ツナ、わかめ	牛乳、鶏肉、ベーコン、いか、粉チーズ、ウインナー
体の調子をととのえる	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、干椎茸、たけのこ、しょうが	人参、とうもろこし、長ねぎ、キャベツ	人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、パセリ、きゅうり	白菜、長ねぎ、人参、枝豆、にんにく、きゅうり、キャベツ、もやし	玉ねぎ、人参、たまねぎ、枝豆、キャベツ、とうもろこし
エネルギー	米、麦、三温糖、ごま油、でん粉、アセロラゼリー 小) 595kcal 中) 756kcal	米、じゃがいも、バター、油、三温糖、ごま油、ごま 小) 585kcal 中) 749kcal	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、ごま、ドレッシング 小) 598 kcal 中) 751kcal	米、でん粉、油、ごま、三温糖 小) 578kcal 中) 744kcal	米、マカロニ、バター、油、小麦粉、ドレッシング 小) 710kcal 中) 928kcal
こんだて名	15 ● ごはん ◆ 白菜と肉団子のスープ ★ 野菜コロッケ ▲ ほうれん草のソテー	16 ● パセリのバターライス ◆ ハヤシライス ♪ ヨーグルト	17 ● ごはん ◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ ほっけフライ ▲ 大豆とひじきの炒め煮	18 ● ごはん ◆ コンソメスープ ★ タンドリーチキン ▲ さつまいもサラダ	19 ● ラーメン ◆ 野菜たっぷりみそラーメン（スープ） ★ 揚げたこ焼き ♪ はちみつレモンゼリー
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、肉団子、ウインナー	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト	牛乳、豆腐、みそ、ほっけ、豚肉、大豆、ひじき、凍り豆腐、ちくわ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、チーズ	牛乳、豚肉、みそ
体の調子をととのえる	白菜、えのきたけ、ほうれん草、とうもろこし	パセリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、しょうが、まんまるトマトジュース	なめこ、人参、長ねぎ	人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、長ねぎ、えのきたけ、きゅうり	もやし、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ
エネルギー	米、春雨、でん粉、野菜コロッケ、油、バター 小) 673kcal 中) 826kcal	米、麦、じゃがいも、バター、はちみつ 小) 727kcal 中) 925kcal	米、小麦粉、パン粉、油、三温糖 小) 561 kcal 中) 726kcal	米、油、さつまいも、マヨネーズ 小) 565kcal 中) 739kcal	ラーメン、ごま、たこ焼き、油、はちみつレモンゼリー 小) 668kcal 中) 801 kcal
こんだて名	22 ● ごはん ◆ みそちゃんこ汁 ★ 揚げかぼちゃの甘辛だれ ▲ 柚子ゼリーのフルーツあえ	23 ● えびピラフ ◆ 大根スープ ★ フライドチキン ▲ コールスローサラダ	冬休み中も 規則正しい食生活を 冬を元気に乗り切るためには、 食事をぬいたり、夜更かしをせず、 十分な睡眠時間とることが大切です！		今月の月形産
もりつけ方					● お米（ななつばし） ・・・Aコープ ● まんまるトマトジュース ・・・Aコープ ● じゃがいも・大根・かぼちゃ・大豆 ・・・就労支援センター オプス
体をつくる	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉	えび、ベーコン、フライドチキン、ハム			○小学校(中学年)○ エネルギー：607kcal(650kcal) たんぱく質：24.9g (26.8g) 脂質：19.8g (18.1g) 塩分：2.5g (2.0未満)
体の調子をととのえる	大根、人参、白菜、もやし、長ねぎ、枝豆、かぼちゃ、黄桃缶、梨缶、みかん缶、柚子ゼリー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、大根、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン			○中学校○ エネルギー：772 kcal(830kcal) たんぱく質：30.6 g (34.2g) 脂質：23.1g (23.1g) 塩分：3.1g (2.5g未満)
エネルギー	米、ごま油、油、三温糖 小) 592kcal 中) 763kcal	米、バター、油、マヨネーズ、みそ、三温糖 小) 618kcal 中) 791kcal			※カッコ内は基準値です