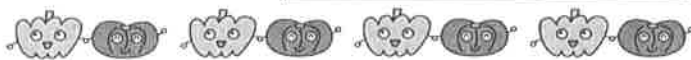


給食だより



平成27年 12月

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



12月20日は

『セレクトおかず』です

1年に1度のセレクト給食の日です。
今年、カレーと一緒に食べるおかずを
選んでもらいました。

セレクトおかずは、『チキンカツ』・
『ハンバーグ』・『エビフライ』の3つで
した。

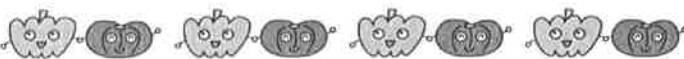
みなさん、選んだおかずを楽しみにして
いてください！

かぼちゃの栄養を知らう

佐呂間のカントリーサインでおなじみのかぼちゃ。
12月22日は冬至ですので、かぼちゃとあずきを
使ったデザートを経験で出します。そんなかぼちゃ
にはこんな栄養があります！

ベータカロテン・ビタミンC

免疫力をあげて、
風邪を予防するための働きがあります。



12月22日
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。
この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につ
かると、病気になるまいといわれています。

12月のこんだて (牛乳は毎日つきます)	右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)	おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(火) みそうどん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのしらすあえ (595/ 696)		鶏肉 ちくわ、たまご、あおのり しらす	長ねぎ、しいたけ ほうれんそう、もやし、にんじん	うどん、ごま油 薄力粉、サラダ油 砂糖	みそうどんは名古屋料理の一つです。
2(水) えびピラフ キャベツのコンソメスープ やさしいコロッケ (616/ 761)		エビ ベーコン	グリーンピース、コーン、たまねぎなど にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、コーンなど	ごま油、サラダ油、こめ じゃがいも	えびピラフはカレー皿に、野菜コロッケはお茶碗にそれぞれよそいましょう。
3(木) ホットドック こぶくるけチャップ あさりのチャウダー コールスローサラダ (728/ 949)		ウインナー むきあさり、牛乳、豆乳 シーチキン	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン、にんじん	コッペパン じゃがいも、薄力粉、砂糖	今日はコッペパンに切れ込みがあるので、ウインナーとケチャップでホットドックにできます。
4(金) ごはん みそしる ぶたにくのんにくいため きりぼしだいこんのもの (640/ 835)		とうふ 豚肉 さつまいも、ひじき	えのき、長ねぎ にんじん、もやし 切干大根、にんじん、干しいたけ	こめ ごま、砂糖、サラダ油 砂糖、サラダ油	きりぼしだいこんはだいこんを細く切ったもので、冬の間にも、野菜が食べられるように工夫された食べ物です。
7(月) ごはん えびだんごじる ポテトビーフコロッケ ほうれんそうのいそマヨサラダ (658/ 832)		えびだんご 牛肉 刻みのり	たけのこ、にんじん、長ねぎなど にんじん ほうれんそう、にんじん、もやしなど	こめ パン粉、じゃがいも	ほうれんそうのいそマヨサラダには刻みのりを入れています。のりはからだつくと体を作ります。
8(火) スパゲッティミートソース ブロッコリーのツナあえ パインかん (647/ 859)		豚肉 シーチキン	玉ねぎ、にんじん、トマト ブロッコリー パイン缶	スパゲッティ、砂糖	ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれています。

12月のこんだて (牛乳は毎日つきます) 右下:エネルギー(単位Kcal) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
9(水)	ごはん みそしる すけそうだらのからあげ やさいのごもくに (595/ 750)	ふのり すけとうだら 豚肉、さつまあげ、高野豆腐など	ながねぎ にんじん、大根、干しいたけ	ごはん じゃがいも パン粉、サラダ油 さとう	すけそうだらのからあげは新メニューです。
10(木)	ピタパン コーンポタージュ ハムカツ やきそば (678/ 733)	牛乳、豆乳 ハム 豚肉、青のり	コーン たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	ピタパン 砂糖 パン粉 焼きそば用中華麺	ピタパンには、ハムカツや焼きそばをはさんで食べましょう。
11(金)	とりのてりやきどん からしあえ オレンジ (647/ 839)	鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこなど キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	サラダ油、さとう、ごま オレンジ	オレンジには、かぼちゃと同じようにビタミンCやベータカロテンが含まれています。
14(月) 若保	きぬがさどん はるさめサラダ グレープゼリー (698/ 909)	あぶらあげ、たまご ハム	たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ きゅうり、にんじん グレープ	さとう 春雨、砂糖、ごま 砂糖	きぬがさどんきょうと衣豆丼は京都でできた料理といわれています。
15(火)	かいせんラーメン ポークシューマイ みかんとヨーグルトミックス (674/ 791)	豚肉、えび、ほたて、いか ヨーグルト	にんじん、白菜、たまねぎ、にんじんなど みかん、レモン汁	ごま油、サラダ油 ごはん 砂糖	今日のデザートはみかんとヨーグルトをセンターで和えて作りました。
16(水) 浜保	やきぶたチャーハン わかめスープ もやしのナムル (578/ 765)	豚肉 わかめ、とうふ	グリーンピース、コーン、たまねぎなど たまねぎ、ながねぎ もやし、にんじん	ごま油、サラダ油、こめ いりごま	ぶたにく、豚肉にはビタミンB1という疲労回復を助ける栄養が含まれています。
17(木)	フォカッチャ じゃがいもとだいずのトマトにこみ チーズオープンやき ツナサラダ (682/ 896)	ベーコン、大豆など 鶏肉、チーズ シーチキン	玉ねぎ、にんじんなど にんじん、きゅうり	フォカッチャ じゃがいも	フォカッチャにじゃがいもと大豆のトマト煮込みをつけて食べましょう。
18(金)	カレーライス グリーンサラダ エビフライ (750/ 997) チキンカツ (823/ 1035) ハンバーグ (792/ 1004)	豚肉 えび とりにく 豚肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	こめ、じゃがいも パン粉 パン粉	今日はセレクト給食です。みなさんは何を選びましたか？
21(月)	わかめごはん ぶたじる とうじかぼちゃ さんかくはるまき (709/ 896)	わかめ なめこ、とうふ あずき 豚肉	ながねぎ かぼちゃ キャベツ	こめ、ごま 春巻きの皮	今日はとうじです。かぼちゃとあずきをつかったとうじかぼちゃが今日のデザートです。
22(火)	クリームスパゲッティ コーンサラダ オレンジ (668/ 876)	鶏肉、牛乳、豆乳	玉ねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、コーン、ほうれんそう オレンジ	スパゲッティ、オリーブオイル	クリームスパゲッティには、牛乳だけでなく豆乳もはっています。
24(木)	ソフトパン ビーフシチュー クリスマスハンバーグ クリスマスカップデザート (679/ 809)	牛肉 ぶたにく、鶏肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、エリンギなど ごぼう、にんじん、はくさい	ソフトパン じゃがいも パン粉 いちご	今日はクリスマスメニューです。アレルギーのないカップデザートです。
25(金) 保育所 佐中	ごはん ぐぞうに まつかぜやき のりつくだに (628/ 771)	ふりかけ はんぺん、高野豆腐、鶏肉など 鶏肉、おから、卵 のりつくだに	ごぼう、にんじん、はくさい 玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ	ごはん いももち	ふゆやまえさいごきょうしやく冬休み前の最後の給食です。ぐぞうにまつかぜやきしょうがつりよ興雅堂や松風崎のお正月料理を食べてみましょう。

※ 献立は都合により、予告なく変更する場合があります。