

# 12月給食だより

給食目標 【冬の食生活について知ろう】

## 冬休みの食生活～10のポイント

**た** (食)べすぎに気を  
つけよう

**の** (飲)み物は甘くない  
ものを選ぼう

**し**っかり手を洗って  
から食事をしよう

**い**ち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

**ふ**ゆ(冬)が旬の  
食べ物をとろう

**ゆ**っくりよくかんで  
食べよう

**や**さい(野菜)を  
たっぷり食べよう

**す**すんで、おうちの人  
のお手伝い  
をしよう

**み**んなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お)やつは時間と量  
を決めてとろう

★以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。★

今年の冬至は  
12月22日です

冬至は1年のうちで最も太陽が  
低い位置に来るため、昼が短く  
夜が長くなります。

昔は太陽の力が最も弱くなる  
日とされ、「ん」のつく食べも  
ので運を呼び込む風習がありま  
した。



月	火	水	木	金
<b>[1日] 654kcal</b> ごはん 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 フルーツみつ豆	<b>[2日] 664kcal</b> ごはん 牛乳 すり身団子のみそ仕立て 豚丼(具) 冬みかん	<b>[3日] 633kcal</b> 米粉小コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン お魚ナゲット② スティックパイ	<b>[4日] 586kcal</b> ごはん 牛乳 中華煮 白菜の甘酢和え 味付のり	<b>[5日] 587kcal</b> 揚げパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ ビック肉団子
<b>[8日] 709kcal</b> ごはん(有機米) 牛乳 豆腐の親子卵とじ にしん生姜煮 <small>旭川産「ななつばし(新米)」 の有機米です。</small>	<b>[9日] 629kcal</b> ごはん 牛乳 すいとん汁 五目きんぴら ふりかけ(のり・かつお) バナナ	<b>[10日] 602kcal</b> 米粉あずきパン 牛乳 海の幸ピリ辛スープ ミックスポテト オレンジ	<b>[11日] 662kcal</b> ごはん 牛乳 煮合わせ 厚巻き卵ウィンナー すりおろしりんごゼリー	<b>[12日] 609kcal</b> 小ごはん 牛乳 生姜ラーメン かぼちゃの天ぷら アーモンド
<b>[15日] 573kcal</b> ごはん 牛乳 チャップスイ 鉄腕ぎょうざ②	<b>[16日] 609kcal</b> ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 ごまよごし	<b>[17日] 625kcal</b> 米粉セルフパン 牛乳 ホタテのミルクスープ スラッピージョー バナナ	<b>[18日] 608kcal</b> ごはん 牛乳 肉じゃが(みそ味) 寒締めほうれん草と コーンのお浸し	<b>[19日] 605kcal</b> 小ごはん 牛乳 しっぽくうどん 真ホッケ和風フライ 冬みかん
<b>[22日] 608kcal</b> わかめごはん 牛乳 沢煮椀(南瓜団子入り) さばみそ煮	<b>[23日] 650kcal</b> ごはん 牛乳 四湖豆腐 アーモンドあえ オレンジ	<b>[24日] 688kcal</b> 米粉コッペパン 牛乳 白菜クリーム煮 照り焼きチキン いちごモンブラン	<b>[25日] 693kcal</b> ごはん 牛乳 たまごカレー 福神漬 黄桃ミックス	<b>おしらせ</b> 東旭川産の「寒締め ほうれん草」を使用 する予定です。 地元の冬野菜を 味わってください。

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン” Cコース