

12月給食だより

給食目標

【冬の食生活について知ろう】



ふゆ やす

しょくせい かつ

冬休みの食生活～10のポイント



ことし とうじ
今年の冬至は
12月22日です

とうじ 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。

むかし たいよう ちから もっと よわくなる
ひ日とされ、「ん」のつく食べもので運を呼び込む風習がありました。

なんきん れんこん かんてん



月	火	水	木	金
[1日] 654kcal	[2日] 664kcal	[3日] 633kcal	[4日] 586kcal	[5日] 587kcal
ごはん 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 フルーツみつ豆	ごはん 牛乳 すり身団子のみそ仕立て 豚丼(具) 冬みかん	ごめこ しょう 米粉小コッペパン 牛乳 スペゲティナポリタン お魚ナゲット② スティックパイン	ごはん 牛乳 中華煮 白菜の甘酢和え 味付のり	揚げパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ ビック肉団子
[8日] 709kcal	[9日] 629kcal	[10日] 602kcal	[11日] 662kcal	[12日] 609kcal
ごはん(有機米) 牛乳 豆腐の親子卵とじ にしん生姜煮 旭川産「ななつぼし(新米)」 の有機米です。	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	ごめこ 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	ごはん 牛乳 煮合わせ 厚巻き卵ウインナー すりおろしりんごゼリー	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
[15日] 573kcal	[16日] 609kcal	[17日] 625kcal	[18日] 608kcal	[19日] 605kcal
ごはん 牛乳 チャップスイ 鉄腕ぎょうざ②	ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 ごまよごし	ごめこ 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	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	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
[22日] 608kcal	[23日] 650kcal	[24日] 688kcal	[25日] 693kcal	おしらせ
わかめごはん 牛乳 沢煮椀(南瓜団子入り) さばみそ煮	ごはん 牛乳 四湖豆腐 アーモンドあえ オレンジ	ごめこ 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	ごはん 牛乳 たまごカレー 福神漬 黄桃ミックス	ひがしさひかわ さる 東旭川産の「寒締め ほうれん草」を使用 する予定です。 じもと 地元の冬野菜を あじ 味わってください。

※2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。



ひがしさひかわ さる
東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン” Cコース