

# 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

			
			
		以上のことを行って、 楽しい冬休みを お過ごしください。	

ことし  
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」のつく食べ物  
での運を呼び込む風習がありま  
した。



なんきん  
(かぼちゃ)  
れんこん  
かんてん

月	火	水	木	金
[1日] 698kcal	[2日] 587kcal	[3日] 586kcal	[4日] 633kcal	[5日] 664kcal
ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とじ にしん生姜煮	揚げパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ ビック肉団子	ごはん 牛乳 中華煮 白菜の甘酢和え 味付のり	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 ステイクハイン	ごはん 牛乳 すり身団子のみそ仕立て 豚丼(具) 冬みかん
[8日] 665kcal	[9日] 609kcal	[10日] 662kcal	[11日] 602kcal	[12日] 629kcal
ごはん(有機米)牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 フルーツみつ豆 旭川産「ななつぼし(新米)」 の有機米です。 	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	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	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 すいとん汁 五目きんぴら ふりかけ(のり・かつお) バナナ
[15日] 609kcal	[16日] 605kcal	[17日] 608kcal	[18日] 625kcal	[19日] 573kcal
ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 ごまよごし	小ごはん 牛乳 しつぽううどん 真ホッケ和風フライ 冬みかん	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	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 チャップスイ 鉄腕ぎょうざ②
[22日] 608kcal	[23日] 688kcal	[24日] 650kcal	[25日]	おしらせ
わかめごはん 牛乳 沢煮楓(南瓜団子入り) さばみそ煮	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 西湖豆腐 アーモンドあえ オレンジ	 Merry Christmas! 終業式	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”Dコース