



給食費は食料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

ノロウイルス対策



冬場においしく中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理の前には石鹸でしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

*****12月の献立説明*****
2日(月)・・・大根のみそ汁
一般的に「大根」の名で売られているのは、「青首大根」で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があってみずみずしいのが特徴です。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので、捨てずに使いましょう!!

10日(火)・・・ごまネーズサラダ
白菜の旬は冬でビタミンCが豊富です。寒くなると白菜は葉が凍らないように、光合成で作ったでん粉を糖に変えて葉に集めます。そのため味が甘くなります。

11日(水)・・・ミートボールスープ
小松菜は、寒くなる頃から旬の野菜です。冬に採れるので「冬菜」「雪菜」ともよばれます。体の調子を整えるビタミン(カロテン)だけではなく、野菜にはあまり含まれない、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり入っている野菜です。

日	献立名	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
2月	ごはん だいこんのみそしる さんまオレンジに きんぴらごぼう	牛乳 わかめ みそ ベーコン さんま あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ またけ しめじ たもぎたけ こんにゃく ごぼう オレンジ	ごはん ごま こめあぶら さんおんとう	小624 中748
3日	トマトキーマカレー エビカツレツ きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく えび たら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり しめじ	ごはん パンこ でんしん こめあぶら	小688 中833
4日	にくうどん チーズフォンデュコロッケ あんことうふとハスカップゼリー-あえ こざかな	牛乳 あぶらあげ なると ぶたにく かたくちいわし チーズ	にんじん ながねぎ しめじ ハスカップ しいたけ	うどん じゃがいも こめあぶら パンこ	小623 中750
5日	ごはん のっぺいじる さばみそに にくじゃが	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ さば	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ しらたき	ごはん でんしん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小642 中772
6日	ごはん はるさめスープ とりにくのおろしりんごのソースつけ シーザーサラダ	牛乳 とりにく ベーコン たら とうふ	たけのこ ながねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん	ごはん はるさめ こめあぶら さんおん とう マヨネーズ	小642 中770
9日	ごはん なめこのみそしる やさしいしょうまい(2こ)はいがふりかけ だいこんのそぼろに	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ たら わかめ ぶたにく	ながねぎ なめこ えだまめ にんじん だいこん しょうが こんにゃく しめじ たまねぎ	ごはん こめあぶら さんおんとう でんしん こむぎこ	小611 中750
10日	ごはん わかめスープ メンチカツたれつき ごまネーズサラダ	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん ながねぎ キャベツ もやし はくさい	ごはん こめあぶら さんおんとうでんしん マヨネーズパンこ ごま	小714 中852
11日	バーガーパン コーンソテー ミートボールスープ しろみざかなフライ タルタルソース	牛乳 ぶたにく とりにく たら ベーコン たまご	はくさい こまつな にんじん とうもろこし いんげん たまねぎ	バーガーパン パンこ はるさめ こめあぶら	小651 中891
12日	ごはん きのこじる ぎょうざ(2こ) チンジャオロース	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく とりにく	しめじ ごぼう にんじん たもぎたけ またけ ピーマン たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ	ごはん こめあぶら でんしん こむぎこ さんおんとう	小611 中749
13日	ごはん たぬきじる やさしいコロッケ はるさめとぶたにくのいためもの	牛乳 ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ながねぎ たけのこ にんじん しょうが しいたけ こんにゃく チンゲンサイ ごぼう だいこん	ごはん さんおんとうこめ あぶら パンこ じゃがいも はるさめ こめあぶら	小668 中801
16日	ハヤシライス しろはなまめコロッケ ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 かつお ぶたにく しろはなまめ なまクリーム	にんじん トマト たまねぎ しめじ たけのこ ブロッコリー しょうが にんにく もやし	ごはん こめあぶら さんおんとうバター じゃがいも パンこ	小732 中884
17日	だにんどん かぼちゃチーズフライ もやしのおひたし	牛乳 ぶたにく かつお チーズ たまご	たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ みつば もやし	ごはん こめあぶら さんおんとう パンこ	小696 中839
18日	みそラーメン カレーコロッケ ジュレヨーグルト(ライチ)	牛乳 ヨーグルト みそ なると ぶたにく	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし しょうが にんにく ライチ	ラーメン パンこ こめあぶら じゃがいも	小633 中742
19日	ごはん かぼちゃでんじろ にくだんごごまみそだれ(2こ) きゅうりともやしのナムル はちみつゆずゼリー	牛乳 あぶらあげ とり にく ぶたにく みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう きゅうり ゆず もやし ながねぎ たまねぎ	ごはん はちみつ ごま こめあぶら じゃがいも ごまあぶら パンこ	小710 中843
20日	ごはん トマトとレタスのスープ フライドチキン はるさめサラダ クリスマスショコラケーキ	牛乳 たまご とりにく ハム たら とうにゅう	トマト フリルレタス リボンレタス あかピーマン キャベツ きゅうり	ごはん でんしんこめ あぶら はるさめ さん おんとう ごまあぶら	小718 中847
23日	ごはん とうふのスープ チキンピカタ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン とうふ とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん ながねぎ ごぼう きゅうり	ごはん はるさめ パンこ マヨネーズ	小659 中799
24日	ごはん よしのじる いわしのうめに はくさいのおひたし のりつくだに	牛乳 いわし のり とりにく かつお とうふ あぶらあげ	ながねぎ しいたけ うめ ごぼう にんじん だいこん はくさい もやし	ごはん でんしん こめあぶら さんおんとう	小638 中761
25日	クロワッサン ポトフ ほうれんそうオムレツ フルーツあんこ	牛乳 ウインナー たまご	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ もも みかん りんご ほうれんそう	クロワッサン じゃがいも こめあぶら	小621 中 -

*牛乳は毎日つきます。今月のお米は深川産「ななつぼし」を使用しています。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。
*北空知産の食材は太く斜めで表しています。

風邪に負けない体をつくろう!

1ヶ月の平均栄養価
エネルギー 小学校 651kcal
中学校 802kcal
たんぱく質 小学校 23.9g
中学校 29.4g

