



12月すくうるらんち



【NO.579】

令和4年 11月 30日 発行

ぎゅうにゅうに ぼ まいち
◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

ニセコ町学校給食センター

火		水		木		金	
3つの食品のグループとそのおもなはたらき				1日		2日	
あか 赤		き 黄		みどり 緑		セルフ海老カツバーガー (パン、海老カツ) ミネストローネ キャベツのサラダ	
オムライス ポトフ えだまめ 枝豆サラダ							
赤 牛乳 にぼし えび ベーコン ハム		赤 牛乳 にぼし 卵 とりくに ウィンナー		黄 パン カツのころも あぶら じゃがいも マカロニ		黄 こめ あぶら バター じゃがいも	
黄 たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン		緑 たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト かぶ だいこん えだまめ キャベツ コーン		小 521kcal 中 648kcal		小 607kcal 中 734kcal	
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品など		米、パン、めん、いもなど		野菜、きのこ、くだものなど			
5日		6日 日本味めぐり 長崎県		7日		8日	
ごはん いも団子汁 白身魚フライ 胡麻和え		ながさき 長崎ちゃんぽん麺 クラゲのサラダ 杏仁フルーツミックス		ごはん 大根と揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き おかかマヨ和え		まるパン クリームシチュー ラザニア 温野菜サラダ	
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ホキ かにかま		赤 牛乳 にぼし ぶたにく いか かまぼこ くらげ あんにんとうふ		赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ		赤 牛乳 にぼし とりくに なまクリーム チーズ	
黄 こめ じゃがいも つきこんにやく あぶら フライのころも こま		黄 ラーメン あぶら		黄 こめ あぶら こま マヨネーズ		黄 パン じゃがいも バター ラザニア こま さつまいも	
緑 にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな ほうれんそう はくさい もやし		緑 にんにく しょうが しいたけ コーン もやし にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ピーマン きくらげ きゅうり りんご もも みかん		緑 だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン		緑 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ かぼちゃ ブロッコリー	
小 618kcal 中 778kcal		小 593kcal 中 697kcal		小 613kcal 中 751kcal		小 694kcal 中 891kcal	
12日		13日		14日		15日	
ごはん 卵と玉ねぎの味噌汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう		ナポリタン オムレツ シーザーサラダ		ごはん 肉ボールスープ 人参焼売(1人2個) 華風サラダ		食パン オニオンスープ ミートボールのピザソースかけ カラフルサラダ リンゴジャム	
赤 牛乳 にぼし あぶらあげ たまご みそ さば さつまあげ		赤 牛乳 にぼし ぶたにく たまご かにかま		赤 牛乳 にぼし ぶたにく たまご たら ハム くらげ		赤 牛乳 にぼし ウィンナー ぶたにく ハム	
黄 こめ つきこんにやく あぶら こま		黄 スパゲティ あぶら		黄 こめ あぶら はるさめ しゅうまいのかわ		黄 パン あぶら バター リンゴジャム	
緑 たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん		緑 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり		緑 しいたけ はくさい ほうれんそう にんじん きゅうり レタス		緑 たまねぎ にんじん パセリ コーン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	
小 567kcal 中 705kcal		小 576kcal 中 691kcal		小 618kcal 中 735kcal		小 654kcal 中 761kcal	
19日		20日		21日		22日 冬至	
ごはん なめこ汁 ほっけのごま味噌がらめ おひたし		たぬきうどん 餃子(1人2個) しゃきしゃきしやえ		ごはん 芋と海苔の味噌汁 鶏の竜田揚げ キャベツのツナ和え		セルフハンバーガー (パン、ハンバーグ) かぼちゃのクリームスープ ブロッコリーのサラダ ゆずゼリーミックス	
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ほっけ ちくわ		赤 牛乳 にぼし とりくに つと ぶたにく		赤 牛乳 にぼし のり みそ とりくに ツナ		赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりくに なまクリーム	
黄 こめ あぶら フライのころも こま		黄 うどん あぶら あげだま ぎょうざのかわ		黄 こめ じゃがいも あぶら たつたあげのころも マヨネーズ		黄 パン バター あぶら こま ゆずゼリー	
緑 だいこん なめこ ながねぎ トマト こまつな はくさい にんじん コーン もやし		緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ れんこん えだまめ コーン		緑 ながねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし		緑 たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん コーン りんご みかん もも	
小 565kcal 中 696kcal		小 569kcal 中 680kcal		小 581kcal 中 697kcal		小 641kcal 中 806kcal	
23日 クリスマスメニュー							
にんじんバターライス コンソメスープ 星のコロッケ コールスローサラダ クリスマスケーキ						【10月に使用した野菜等の主な産地】 ・じゃがいも…ニセコ・人参…ニセコ・大根…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・キャベツ…ニセコ・ブロッコリー…ニセコ・かぼちゃ…ニセコ・きゅうり…道内・にんにく…青森・ごぼう…道内・パセリ…道内・柿…奈良、和歌山・しめじ…道内・さつまいも…茨城・りんご…道内・なす…茨城・バナナ…フィリピン・長ネギ…道内・ほうれんそう…道内・小松菜…道内・青梗菜…道内・生姜…四国・ピーマン…道内・白菜…道内・レタス…道内・なめこ…道内・えのき…信州・椎茸…道内	
赤 牛乳 にぼし ぶたにく ベーコン かにかま		赤 牛乳 にぼし ぶたにく ひじき とうふ ぶたにく ちくわ		赤 牛乳 にぼし あぶらあげ のり ひじき とうふ ぶたにく ちくわ		赤 牛乳 にぼし あぶらあげ のり ひじき とうふ ぶたにく ちくわ	
黄 こめ あぶら こまつな		黄 こめ あぶら こまつな		黄 こめ あぶら こまつな		黄 こめ あぶら こまつな	
小 629kcal 中 829kcal		小 629kcal 中 829kcal		小 629kcal 中 829kcal		小 629kcal 中 829kcal	
冬至のおはなし 冬になり、日が暮れるのもいっそう早くなりましたね。 さて、12月22日は「冬至」。この日は1年で1番太陽が出ている時間が短い、つまり、お昼の時間が短い日です。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が多くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。冬至と言えばかぼちゃを食べて柚子湯に入るといった習慣の他に、七種とよばれる食べ物を食べると運を呼び込めると言われています。				今月の給食に使用しているニセコ産の食材 こめ たまご たまねぎ はくさい あぶらあげ じゃがいも キャベツ とうふ にんじん だいこん		とうじ ななくさ 冬至の七種 なんざん にんじん うどん かんてん れんこん さんかん ぎんなん	
◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。ご了承願います。 ◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。 ☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。							

