

12月すくうるらんち

【NO.591】

令和5年 11月 30日 発行

ぎゅうにゅうに ぼ まいにち
◎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

月	火	水	木	金
3つの食品のグループとそのおもなはたらき			て あら わす 手洗いを忘れずに！ 	1日
あか 赤  き 黄  みどり 緑 				オムライス ポトフ えだまめ 枝豆サラダ 
体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる		赤 牛乳 にぼし 卵 とりにく ウィンナー
 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	み じ た く わす 身支度を忘れずに！ 	黄 こめ あぶら バター じゃがいも
4日	5日 にほんあじ ながさきけん 日本味めぐり 長崎県	6日	7日	8日
ごはん さつま汁 しろみざかな 白身魚フライ こ ま あ 胡麻和え やさいふりかけ	ながさき 長崎ちゃんぽん クラゲのサラダ あんにん 杏仁フルーツミックス	ごはん だいこん あ みそしる 大根と揚げの味噌汁 ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き あ おかかマヨ和え 	あまなつとう 甘納豆パン やさしい 野菜チャウダー ラザニア おんやさい 温野菜サラダ 	ポークカレー かいそうい 海藻入りサラダ ニセコプリン（ミルク） 
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ホキ かにかま さつまあげ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく いか かまぼこ くらげ あんにんどうふ	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 とりにく なまクリーム チーズ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく わかめ ヨーグルト チーズ かにかま
黄 こめ さつまいも つきこんにやく あぶら フライのころも ごま さとう	黄 ラーメン あぶら	黄 こめ あぶら ごま マヨネーズ	黄 あまなつとうパン じゃがいも バター ラザニア ごま さつまいも	黄 こめ あぶら バター じゃがいも プリン
緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ 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 ビーマン 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 コーン かぼちゃ ブロッコリー	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト きゅうり キャベツ
小 598kcal 中 717kcal	小 593kcal 中 697kcal	小 613kcal 中 751kcal	小 658kcal 中 795kcal	小 677kcal 中 811kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん たまご たま 卵と玉ねぎの味噌汁 みそしる さばの味噌煮 みそに きんぴらごぼう 	ナスとトマトのスパゲティ かぼちゃグラタン クリーミーサラダ 	ごはん にく 肉ボールスープ しゅうまい コーン焼売（2個） かふう 華風サラダ 	ロールパン オニオンスープ ☆チキンソテー しん 新メニュー  コーンツナマヨサラダ フルーツキャロットゼリー	とりごもく 鶏五目ごはん あさりのすまし汁 しる つくね  ちくわ 竹輪とキャベツの和え物 あ もの
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 ベーコン 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	赤 牛乳 にぼし とりにく かつおぶし あさり ちくわ あぶらあげ とうふ
黄 こめ つきこんにやく あぶら ごま	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 フルーツキャロットゼリー	黄 こめ あぶら
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 トマト しめじ なす にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう とうもろこし 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	緑 しいたけ にんじん ごぼう えだまめ ながねぎ まいたけ キャベツ きゅうり もやし
小 567kcal 中 705kcal	小 619kcal 中 743kcal	小 639kcal 中 760kcal	小 597kcal 中 727kcal	小 598kcal 中 711kcal
18日	19日	20日	21日	22日 クリスマスメニュー
ごはん なめこ汁 しる いわしのみぞれ煮 に おひたし 	たぬきうどん あじつ ちり 味付き餅いなり しゃきしゃき和え 	ごはん どさんこ汁 しる 縞ほっけの塩麹焼き しほこうじや キャベツのツナ和え あ 	ナン キーマカレー ツナとごぼうのサラダ  うんしゅう 温州みかんゼリー	にんじんバターライス コンソメスープ  クリスピーチキン コールスローサラダ  いちごホイップケーキ
赤 牛乳 にぼし とうふ かつおぶし みそ いわし ちくわ	赤 牛乳 にぼし とりにく つと ぶたにく	赤 牛乳 にぼし みそ とうふ ぶたにく ほっけ まぐろみずに	赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいたす まぐろみずに	赤 牛乳 にぼし ぶたにく ベーコン かにかま とりにく
黄 こめ あぶら	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 バター マヨネーズ	黄 ナン あぶら ごま みかんゼリー	黄 こめ バター あぶら クリスピーチキンのころも ケーキ
緑 だいこん なめこ ながねぎ 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 にんじん だいこん しょうが たまねぎ コーン キャベツ もやし	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ごぼう ビーマン きゅうり	緑 にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ きゅうり コーン
小 547kcal 中 668kcal	小 572kcal 中 675kcal	小 562kcal 中 687kcal	小 652kcal 中 817kcal	小 626kcal 中 783kcal
25日	こんげつ きゅうしよく しょう 今月の給食に使用しているニセコ産の食材 さん しくさい			【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…ニセコ・ごぼう…道内・パセリ…道内・しめじ…道内・さつまいも…ニセコ・なす…茨城・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・ビーマン…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・りんご…余市・柿…和歌山・梨…新潟・バナナ…フィリピン
ごはん かきたま汁 しる メンチカツ  カラフルおかか和え アップルパイ	 こめ たまご ごぼう はくさい さつまいも			
赤 牛乳 にぼし とうふ ちくわ たまご ぶたにく かつおぶし	 たまねぎ じゃがいも キャベツ			
黄 こめ あぶら アップルパイ めんちかつのころも	 とうふ にんじん だいこん かぼちゃ			
緑 しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな はくさい もやし コーン				
小中 休み 高 763kcal				

◎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。

