

12月すくうるらんち

【NO.603】

令和6年 11月 29日 発行

ニセコ町学校給食センター

◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん たまご ^{たまご} と玉ねぎ ^{たまねぎ} の味噌汁 鮭 ^{さけ} フライ ほうれん草 ^{ほうれんそう} の胡麻和え わかめ ^{わかめ} ふりかけ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} たまご ^{たまご} あぶらあげ みそ ^{みそ} さけ ^{さけ} かに ^{かに} かま 黄 こめ ^{こめ} じゃがいも ^{じゃがいも} あぶら ^{あぶら} フライのころも ^{ころも} ごま ^{ごま} さとう ^{さとう}	ミートスパゲティ スイートポテトコロッケ 枝豆 ^{えだまめ} サラダ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ぶたにく ^{ぶたにく} だいず ^{だいず} チーズ 黄 スパゲティ ^{スパゲティ} あぶら ^{あぶら}	ごはん 豚汁 ^{とんじつ} 白菜 ^{だいこん} のシチュー 鶏 ^{とり} のさっぱり煮 おかか ^{おかか} マヨ和え 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ぶたにく ^{ぶたにく} みそ ^{みそ} ちくわ ^{ちくわ} とりにく ^{とりにく} かつおぶし ^{かつおぶし} 黄 こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} ごま ^{ごま} じゃがいも ^{じゃがいも} マヨネーズ ^{マヨネーズ} さとう ^{さとう} つきこんやく ^{つきこんやく}	角食 ^{かくしょく} パン 白菜 ^{はくさい} のシチュー トマトオムレツ 温野菜 ^{おんやさい} サラダ ブルーベリージャム 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} たまご ^{たまご} なまクリーム ^{なまクリーム} とりにく ^{とりにく} 黄 パン ^{パン} じゃがいも ^{じゃがいも} バター ^{バター} さつまいも ^{さつまいも} ごま ^{ごま} ブルーベリージャム ^{ブルーベリージャム}	ビーフカレー 海藻 ^{かいそうい} 入りサラダ みかん 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} きゅうり ^{きゅうり} わかめ ^{わかめ} ヨーグルト ^{ヨーグルト} チーズ ^{チーズ} かに ^{かに} かま 黄 こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} バター ^{バター} じゃがいも ^{じゃがいも}
小 573kcal 中 676kcal	小 637kcal 中 793kcal	小 642kcal 中 789kcal	小 687kcal 中 853kcal	小 641kcal 中 794kcal
9日	10日	11日	12日	13日北海道 ^{ほっかいどう} めぐり
ごはん いも ^{いも} と揚げ ^{あげ} の味噌汁 さば ^{さば} のカレー煮 きんぴら ^{きんぴら} ごぼう ひじきのり 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} あぶらあげ みそ ^{みそ} さば ^{さば} さつまあげ ^{さつまあげ} ひじき 黄 こめ ^{こめ} つきこんやく ^{つきこんやく} あぶら ^{あぶら} ごま ^{ごま} 緑 しめじ ^{しめじ} ごぼう ^{ごぼう} にんじん ^{にんじん}	味噌 ^{みそ} ラーメン 揚げ ^{あげ} 餃子 ^{ぎょうざ} (2個) ごぼう ^{ごぼう} とツナ ^{ツナ} のサラダ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ぶたにく ^{ぶたにく} つと ^{つと} まぐろみず ^{まぐろみず} に とりにく ^{とりにく} 黄 ラーメン ^{ラーメン} ぎょうざ ^{ぎょうざ} のかわ ^{かわ} 緑 たけのこ ^{たけのこ} もやし ^{もやし} にんじん ^{にんじん} しょうが ^{しょうが} たまねぎ ^{たまねぎ} なかねぎ ^{なかねぎ} はくさい ^{はくさい} きゅうり ^{きゅうり} チンゲンサイ ^{チンゲンサイ} ピーマン ^{ピーマン} にんにく ^{にんにく} コーン ^{コーン}	ごはん 肉 ^{にく} ボールスープ 春巻 ^{はるまき} き 華風 ^{かふう} サラダ ぶどうゼリー 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ぶたにく ^{ぶたにく} たまご ^{たまご} ハム ^{ハム} くらげ ^{くらげ} ひじき 黄 こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} ぶどうゼリー ^{ぶどうゼリー} はるさめ ^{はるさめ} はるまき ^{はるまき} のかわ ^{かわ} さとう ^{さとう} 緑 しいたけ ^{しいたけ} はくさい ^{はくさい} ほうれん草 ^{ほうれんそう} きゅうり ^{きゅうり} レタス ^{レタス}	ロールパン さつまいも ^{さつまいも} のクリームスープ チキン ^{チキン} ソテー コーンツナ ^{コーンツナ} マヨサラダ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} とりにく ^{とりにく} まぐろみず ^{まぐろみず} に なまクリーム ^{なまクリーム} 黄 パン ^{パン} バター ^{バター} 緑 たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} パセリ ^{パセリ} キャベツ ^{キャベツ} コーン ^{コーン}	エスカロップ 冬野菜 ^{ふゆやさい} スープ キャベツ ^{キャベツ} のサラダ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ぶたにく ^{ぶたにく} ハム ^{ハム} ベーコン ^{ベーコン} 黄 こめ ^{こめ} バター ^{バター} 緑 にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} はくさい ^{はくさい} しめじ ^{しめじ} かぶ ^{かぶ} ほうれん草 ^{ほうれんそう} たけのこ ^{たけのこ} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} コーン ^{コーン} トマト ^{トマト}
小 650kcal 中 807kcal	小 678kcal 中 842kcal	小 615kcal 中 769kcal	小 677kcal 中 863kcal	小 693kcal 中 854kcal
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん なめこ ^{なめこ} 汁 いわし ^{いわし} のみぞれ煮 おひたし 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} とうふ ^{とうふ} かつおぶし ^{かつおぶし} みそ ^{みそ} いわし ^{いわし} ちくわ ^{ちくわ} 黄 こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} 緑 だいこん ^{だいこん} なめこ ^{なめこ} なかねぎ ^{なかねぎ} こまつな ^{こまつな} はくさい ^{はくさい} にんじん ^{にんじん} コーン ^{コーン} もやし ^{もやし}	たぬき ^{たぬき} うどん 味噌 ^{みそ} 汁 しゃき ^{しゃき} しゃき ^{しゃき} 和え 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} とりにく ^{とりにく} つと ^{つと} あぶらあげ ^{あぶらあげ} 黄 うどん ^{うどん} あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} てんかす ^{てんかす} もち ^{もち} 緑 にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} しいたけ ^{しいたけ} こまつな ^{こまつな} なかねぎ ^{なかねぎ} れんこん ^{れんこん} えだまめ ^{えだまめ} コーン ^{コーン}	ごはん どさんこ ^{どさんこ} 汁 絹 ^{しほ} ほっけ ^{ほっけ} の塩 ^{しお} 焼 ^{やき} き スパゲティ ^{スパゲティ} サラダ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} みそ ^{みそ} とうふ ^{とうふ} ぶたにく ^{ぶたにく} ほっけ ^{ほっけ} まぐろみず ^{まぐろみず} に 黄 こめ ^{こめ} じゃがいも ^{じゃがいも} あぶら ^{あぶら} バター ^{バター} マヨネーズ ^{マヨネーズ} スパゲティ ^{スパゲティ} 緑 なかねぎ ^{なかねぎ} にんじん ^{にんじん} だいこん ^{だいこん} じょうが ^{じょうが} たまねぎ ^{たまねぎ} コーン ^{コーン} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり}	まるパン ミネストローネ ^{ミネストローネ} チキン ^{チキン} のハーブ ^{ハーブ} 焼 ^{やき} き カラフル ^{カラフル} サラダ アセロ ^{アセロ} ゼリー 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ベーコン ^{ベーコン} とりにく ^{とりにく} ハム ^{ハム} 黄 パン ^{パン} じゃがいも ^{じゃがいも} マカロニ ^{マカロニ} あぶら ^{あぶら} アセロゼリー ^{アセロゼリー} 緑 たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} トマト ^{トマト} にんにく ^{にんにく} バジル ^{バジル} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} コーン ^{コーン}	シーフード ^{シーフード} カレー ブロッコリー ^{ブロッコリー} サラダ フルーツ ^{フルーツ} ゼリーミックス 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} いか ^{いか} ほたて ^{ほたて} ヨーグルト ^{ヨーグルト} チーズ ^{チーズ} 黄 こめ ^{こめ} むぎ ^{むぎ} バター ^{バター} じゃがいも ^{じゃがいも} マスカットゼリー ^{マスカットゼリー} 緑 にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} えだまめ ^{えだまめ} トマト ^{トマト} ブロッコリー ^{ブロッコリー} コーン ^{コーン} パイン ^{パイン} みかん ^{みかん} だいこん ^{だいこん} なす ^{なす}
小 538kcal 中 729kcal	小 579kcal 中 700kcal	小 607kcal 中 742kcal	小 604kcal 中 747kcal	小 634kcal 中 779kcal
23日	手洗いを忘れずに！		今月の給食に使用しているニセコ産の食材	
にんじん ^{にんじん} バターライス コンソメ ^{コンソメ} スープ クリスマス ^{クリスマス} チキン コールスロー ^{コールスロー} サラダ チョコレート ^{チョコレート} ケーキ 赤 牛乳 ^{牛乳} にぼし ^{にぼし} ベーコン ^{ベーコン} かに ^{かに} かま とりにく ^{とりにく} 黄 こめ ^{こめ} バター ^{バター} チョコレート ^{チョコレート} ケーキ クリスマス ^{クリスマス} チキン ^{チキン} のころも ^{ころも} あぶら ^{あぶら} 緑 にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} キャベツ ^{キャベツ} しいたけ ^{しいたけ} パセリ ^{パセリ} きゅうり ^{きゅうり} コーン ^{コーン}	身支度を忘れずに！		10月に使用した野菜等の主な産地	
小 640kcal 中 752kcal			・じゃがいも…ニセコ・人参…ニセコ・大根…道内・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・しめじ…道内・さつまいも…ニセコ・なす…茨城・長ネギ…道内・ほうれん草…道内・小松菜…道内・青梗菜…道内・生薑…四国・ピーマン…道内・白菜…ニセコ・レタス…道内・なめこ…道内・えのき…道内・エリンギ…道内・舞茸…道内・椎茸…道内・りんご…余市・柿…奈良	

◎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。

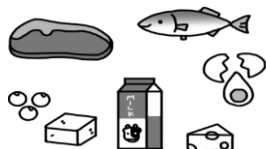
◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。

3つの食品のグループとそのおもなはたらき



あか

体をつくるもとになる



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻など

きいろ

エネルギーのもとになる



米、パン、めん、いもなど

みどり

体の調子をととのえる



野菜、きのこ、くだものなど

バランスよくたべよう！

