

令和4年

12月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



今月のじゃがいも・キャベツは佐呂間産のものを使用する予定です。






曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 木	コッペパン		コッペパン			587 kcal
	クラムチャウダー	あさり,牛乳,脱脂粉乳,豆乳, 白いんげん	じゃがいも,サラダ油,バター, 小麦粉	玉ねぎ,にんじん		763 kcal
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き				
	ツナサラダ	シーチキン		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン		
2 金	ごはん		米			660 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,ぶなしめじ		
	魚の南蛮漬け	さわら	片栗粉,サラダ油	長ねぎ		858 kcal
	ごぼうサラダ	シーチキン	しらたき,マヨネーズ,いりごま	ごぼう,きゅうり,にんじん		
5 月	わかめごはん	三陸産わかめ	米,いりごま			652 kcal
	豚汁	ぶた肉,豆腐,みそ	じゃがいも,つきこんにゃく, サラダ油	大根,にんじん,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ, しょうが		
	メンチカツ	キャベツメンチカツ	サラダ油			848 kcal
	しょうが和え	焼き竹輪,かつお節		小松菜,白菜,ぶなしめじ,しょうが		
6 火	鮭のクリームスパゲッティ	鮭,白いんげん,牛乳,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ, ブロッコリー		681 kcal
	コンソメポテト		じゃがいも,サラダ油			
	りんご缶			りんご(缶詰)		885 kcal
7 水	ごはん		米			577 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		大根,まいたけ,長ねぎ		
	いわしの梅煮	いわし				750 kcal
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	しらたき,サラダ油,いりごま	にんじん,こねぎ		
8 木 若保	ナン		ナン			608 kcal
	豆とひき肉のカレー	ぶたひき肉,大豆	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく		
	スパゲッティサラダ	ハム,ヨーグルト	スパゲッティ,マヨネーズ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ,コーン		790 kcal
	バナナ			バナナ		
9 金 浜保	ごはん		米			576 kcal
	みそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのきたけ,長ねぎ		
	鶏肉とねぎの焼き鳥風	とりもも肉,とりむね肉	片栗粉	しょうが,長ねぎ		749 kcal
	ごま和え		すりごま	ほうれんそう,にんじん,もやし		
12 月	ごはん		米			648 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ		
	豚のしょうが炒め	ぶた肉	サラダ油	しょうが,玉ねぎ		842 kcal
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,玉ねぎ,にんじん		

★セレクト給食★

13 火	ごもくうどん	ぶた肉,油揚げ,昆布	うどん麺	にんじん,ほうれんそう,しいたけ,ごぼう, 長ねぎ			
	セレクトおかず						
	いか天	いか天	サラダ油				618/768
	とり天	鶏むね肉	サラダ油,天ぷら粉	しょうが			614/798
	えび天	えび天	サラダ油				586/762
	フルーツミックス			もも缶,パイン缶,みかん缶			

★ふるさと給食★



14 水	ごはん		米			634 kcal	
	すみやかっぱの豚ジンギスカン	サロマ豚四軒巻	サラダ油,うどん麺	ピーマン,キャベツ,玉ねぎ,もやし,えのき だけ			
	蒸し野菜サラダ			ブロッコリー,カリフラワー,コーン			824 kcal
	みかんゼリー		みかんゼリー				

15 木	ミルクパン		ミルクパン			558 kcal	
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ		725 kcal	
	豚肉のトマトソース煮	ぶた肉	サラダ油,バター	玉ねぎ,エリンギ,にんにく			
	コールスローサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン			
和風そばろ丼	とりひき肉,豆腐,干ひじき,みそ	米,ごま油,いりごま	切干しだいこん,しいたけ,にんじん,枝豆,しょうが				
16 金 ⑧浜保	きのこ汁	とりむね肉		えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ,大根,長ねぎ		680 kcal	
	クリーム大福		クリーム大福				884 kcal
	ごはん		米				654 kcal
19 月	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		912 kcal	
	鯖の生姜煮	さば					
	根菜の煮物	ぶた肉	こんにゃく,サラダ油	ごぼう,大根,にんじん,枝豆			
20 火	パスタオーレ	あさり,いか,オホーツク海産ほたて	スパゲッティ,オリーブ油	玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト缶		551 kcal	
	海藻サラダ	海藻サラダ,シーチキン	オリーブ油,いりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん			
	オレンジ			オレンジ			716 kcal

◆冬至給食◆

21 水	炊き込みいなり	油揚げ,干ひじき	米,いりごま	にんじん,しいたけ		614 kcal
	すまし汁	豆腐		小松菜,長ねぎ,にんじん,えのきたけ		798 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	サラダ油			
	冬至かぼちゃ	小豆	白玉	かぼちゃ		

♪クリスマス給食♪

22 木	ソフトカンパニュー		ソフトカンパニュー			610 kcal
	ビーフシチュー	サロマ牛,白いんげん	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー,にんじん,コーン		
	サンタさんのケーキ		チョコケーキ			
23 金 ⑧若浜保 ⑧若小 ⑧佐中	ごはん(ふりかけ)		米			542 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		大根,にんじん,長ねぎ		704 kcal
	鮭のホイル包み焼き	鮭,みそ	マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ピーマン		
	いそ和え	のり		ほうれんそう,もやし		
26 月 ⑧小中 学校	二色丼	鶏ひき肉,卵	米,砂糖	しょうが		562 kcal
	みそ汁	絹豆腐		小松菜,玉ねぎ,にんじん		
	みかん		みかん			
27 火 ⑧小中 学校	焼きそば	豚肉	焼きそば麺	キャベツ,玉ねぎ,にんじん		580 kcal
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい				754 kcal
	ココアプリン	牛乳	バナナ,砂糖,ビュアココア	レモン汁		

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。



12月13日(火) セレクト給食

今年度は五目うどんのトッピングを、いか天・とり天・えび天の3つから選んでもらいました。選んだおかずを楽しみにしてください♪

12月14日(水) ふるさと給食に すみやかっぱさんのサロマ豚ジンギスカンが登場します!

佐呂間町の特産物、『サロマ豚四軒團』を『すみやかっぱ』さんが豚ジンギスカンとして味付けした商品があります。これは、オホーツクブランド認証を受けた商品です! すみやかっぱさんやAコープ佐呂間店さんなどで販売されています。今回そのサロマ豚ジンギスカンをJAサロマさんから食育を目的として提供してもらいました。佐呂間町の色々な方が関わってできた、給食となっています。感謝の気持ちを持っていただきましょう!



12月21日(水) 冬至は1年のうちでもっとも太陽が出ている時間が短い日です。

冬至給食 昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言い伝えられています。

