１２がつ　こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
1	きん		むぎごはん	牛乳	しおサバ きのこけんちんじる ひじきいため	ぎゅうにゅう さば いんげん とりにく だいず あつあげ さつまあげ ひじき	こめ むぎ さといも しらたき ごま さとう あぶら	しめじ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	573 706	21.2 25.3	かつお こんぶ
4	げつ		ぶたキムチごはん	牛乳	だいずととうふのフライ わかめのすましじる かぼちゃサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とうふ わかめ かまぼこ ロースハム ヨーグルト	こめ ごまあぶら	しょうが にんじん キムチ たまねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	かつお こんぶ
5	か		むぎごはん	牛乳	チキンナゲット（小１中２） カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず チキンナゲット グリンピース ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パインアップル みかん もも りんご バナナ	775 953	25.3 29.9	
6	すい		まるパン	牛乳	ししゃもフライ（小１中２） ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ししゃも ウインナー ミックスビーンズ	パン あぶら じゃがいも アーモンド さとう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	672 813	27.1 32.5	
7	もく		むぎごはん	牛乳	いわしのうめに すいとんじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ あぶらあげ ひじき えだまめ	こめ むぎ しくらめん さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8	いりこ
8	きん		むぎごはん	牛乳	おでん ごぼうサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく あつあげ うずらたまご こんぶ ツナ なっとう	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう きゅうり	735 898	30.4 36.3	こんぶ
11	げつ		むぎごはん	牛乳	あつやきたまご ぶたじる こうはくなます	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが ねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	いりこ
12	か		むぎごはん	牛乳	げんきのでるレバー しるビーフン	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりレバー ぶたにく	こめ むぎ あぶら アーモンド ごま さとう ビーフン ごまあぶら	にら たまねぎ しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	766 954	34.5 42.8	
13	すい		ミルクパン	牛乳	ふゆやさいグラタン やさいスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ だいこん はくさい キャベツ にんじん きゅうり コーン	676 871	25.7 31.9	
14	もく		むぎごはん	牛乳	にんじんシューマイ マーボーどうふ バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく グリンピース ぶたにく だいず ロースハム	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ にんにく きゅうり もやし	678 823	25.6 30.7	
15	きん		むぎごはん	牛乳	いわしとおにくのハンバーグ あいしょうじる きのこいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ ベーコン	こめ むぎ さといも しらたき バター さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう	649 777	27.1 31.7	いりこ
18	げつ		むぎごはん	牛乳	やさいコロッケ はくさいのみそしる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	632 791	21.2 25.8	いりこ
19	か		むぎごはん	牛乳	いわしおかかに さといものにもの はくさいづけ･みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ あつあげ とろろこんぶ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	だいこん はくさい いんげん にんじん みかん	700 855	27.2 32.8	
20	すい		コッペパン	牛乳	ふゆやさいのミートスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パン さとう スパゲティ あぶら	たまねぎ だいこん カリフラワー にんじん キャベツ しいたけ コーン ホールトマト きゅうり	567 743	22.4 28.2	
21	もく		チキンライス	牛乳	フィレオチキン レタスのコンソメスープ カラフルサラダ･クリスマスケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう フィレオチキン グリンピース	こめ あぶら じゃがいも ケーキ	たまねぎ にんじん コーン パプリカ レタス きゅうり キャベツ	687 813	23.1 26.0	
22	きん		むぎごはん	牛乳	さけのしおやき かぼちゃのそぼろに ほうれんそうのゆずあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン ゆず	691 826	31.0 35.0	

ふるさとくまさんデー：苓北の味

共通メニュー：冬野菜のミートスパゲティ

クリスマスこんだて

冬至（とうじ）こんだて

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

季節の食べ物について知ろう

今月の苓北産

こねぎ　きゅうり　だいこん　キャベツ
はくさい　レタス　みかん

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復（いちようらいふく）」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。