

# 12月の予定献立表

## 十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>1 ヨーグルト</p> <p>大豆もやし のナムル</p> <p>厚揚げの 酢豚風炒め</p> <p>ごはん</p> <p>中華卵 スープ</p>	<p>2</p> <p>鰯のごま だれかけ</p> <p>寒干し大根の 煮物</p> <p>ごはん</p> <p>白菜みそ なべ</p>	<p>3</p> <p>大根の ピリ辛 うま漬け</p> <p>妻有の めぐみ丼 (ごはん)</p> <p>里芋の みそ汁</p>	<p>4 みかんゼリー</p> <p>きりざい</p> <p>鶏肉の 唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>
エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g	859 kcal・32.0g・2.7g	826 kcal・36.0g・2.5g	780 kcal・29.7g・2.7g	863 kcal・32.8g・2.7g
学校・学年・学級の欠食予定など	3年生リクエストデザート			3年生リクエストメニュー
<p>7</p> <p>カレイの 竜田揚げ</p> <p>スイートポテト サラダ</p> <p>菜めし</p> <p>冬の どさんこ汁</p>	<p>8 ミルメークココア</p> <p>ブロッコリーと ハムのマリネ</p> <p>ウインナー</p> <p>ケチャップ&amp; マスタード</p> <p>小えびと 白菜の クリーム煮</p> <p>セルフホットドッグ</p>	<p>9</p> <p>金メダル! パイナップル</p> <p>妻有ポークと 野菜の しょうが焼き</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>ポカポカ 粕汁</p>	<p>10 お米のムース</p> <p>にしんの 照り煮</p> <p>キャベツの おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>えのきの みそ汁</p>	<p>11</p> <p>チーズ タッカルビ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>卵スープ</p>
825 kcal・28.7g・3.6g	953 kcal・43.7g・4.3g	835 kcal・29.9g・2.2g	788 kcal・29.0g・2.5g	818 kcal・32.5g・2.9g
		十日町メニュー(がんばれ! 樋口選手)	残さんデー	3年生リクエストメニュー
<p>14</p> <p>鯖のみそ焼き</p> <p>磯マヨネーズ あえ</p> <p>ごはん</p> <p>大根の みそ汁</p>	<p>15 プリンタルト</p> <p>あんかけ たまご焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>里芋の そぼろ汁</p>	<p>16</p> <p>魚のオニオン ガーリック 風味漬け</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>クリーミー 豆乳スープ</p>	<p>17</p> <p>りんご</p> <p>キャベコン サラダ</p> <p>ビーフカレー (ごはん)</p>	<p>18</p> <p>鶏肉の チリソースかけ</p> <p>大豆とひじきの 中華サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>野菜 たっぷり みそ味 スープ</p>
814 kcal・33.9g・2.6g	873 kcal・29.0g・2.3g	769 kcal・31.9g・2.4g	843 kcal・23.4g・2.6g	852 kcal・31.5g・2.5g
	3年生リクエストデザート	へるっ塩メニュー		
<p>21</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ミニ 肉まん</p> <p>ほうとう汁</p> <p>大麦めん</p>	<p>22</p> <p>十中で収穫した サツマイモも 使用します。</p> <p>みかん</p> <p>こんこん スナック</p> <p>白菜のうま煮 どんぶり (ごはん)</p>	<p>23</p> <p>鮭の ちゃんちゃん焼き</p> <p>白菜の 風味あえ</p> <p>ごはん</p> <p>えび団子の すまし汁</p>	<p>24 ケーキ</p> <p>ロースト チキン もみの木 サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>大コンソメ スープ</p>	<p>12月21日は冬至</p> <p>冬至は昼の長さが最も 短くなる日です。冬至に は、かぜ予防に効果のある かぼちゃを食べたり、 血行促進効果のある、ゆ ず湯に入ったりする風習 があります。</p>
882 kcal・35.1g・2.7g	864 kcal・27.2g・1.9g	748 kcal・33.9g・2.9g	862 kcal・36.5g・2.7g	
冬至				

冬休み中も健康に気をつけて過ごしましょう!

ふ



太ります。お菓子やジュースのとりすぎ注意!

ゆ



ゆっくりよくかんで食べましょう。

や



野菜をたっぷり食べましょう。

す



すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

み



みんな風の子元気な子。