

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>体を温めるしょうが</p> <p>しょうがの辛味と香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する働きがあるため、冷え性の改善や、代謝の向上などに効果があります。</p> 	<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>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g</p> <p>学校・学年・学級の欠食予定など</p>	<p>1</p> <p>里芋と厚揚げの肉みそがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>しその実あえ</p> <p>ごま豆乳汁</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>823 kcal・30.6g・2.0g</p>	<p>2</p> <p>春雨サラダ</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>えびボールのスープ</p> <p>843 kcal・34.7g・2.9g</p>	<p>3</p> <p>青大豆と野菜の昆布あえ</p> <p>いかのさらき揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがべえ汁</p> <p>743 kcal・30.0g・2.8g</p>
<p>6</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>鯖のみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>白菜なべ</p> <p>877 kcal・34.2g・2.2g</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>手作りさつまいもジャム</p> <p>マーマレードチキン</p> <p>冬野菜と鮭ボールのカレースープ</p> <p>米粉コッペパン</p> <p>883 kcal・40.7g・3.5g</p>	<p>8</p> <p>フリントルト</p> <p>牛乳</p> <p>冬の彩りあえ</p> <p>鱈のりんごソース</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>875 kcal・33.2g・3.1g</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>ローストポテト</p> <p>ピリうま鶏キムチ</p> <p>ごはん</p> <p>肉ワンタンスープ</p> <p>744 kcal・25.2g・2.7g</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>白菜のおかかあえ</p> <p>豚肉とレバーの揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>815 kcal・33.9g・2.1g</p>
十日町メニュー(さつまいも)				
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜ののりマヨあえ</p> <p>きつねもち</p> <p>すき焼き汁</p> <p>大麦めん</p> <p>848 kcal・34.2g・3.0g</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>みかんゼリー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>レモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>コーンスープ</p> <p>947 kcal・30.4g・3.2g</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草とチキンのごまサラダ</p> <p>白身魚の薬味あんかけ</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>塩麴でうま味ましめしスープ</p> <p>751 kcal・32.6g・2.4g</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>五目きんぴら</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>812 kcal・33.7g・2.5g</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>ポークカレー(ごはん)</p> <p>803 kcal・22.7g・2.5g</p>
十日町リクエストメニュー				
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>豆乳パンナコッタ</p> <p>かぶのさっぱりあえ</p> <p>鮭の竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>847 kcal・31.4g・2.4g</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>キャラメルポテト</p> <p>焼肉丼(ごはん)</p> <p>白菜と卵のトロみスープ</p> <p>899 kcal・29.9g・2.6g</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>はちみつゆずゼリー</p> <p>キャベツの浅漬け</p> <p>寒鰯のみそ生姜焼き</p> <p>冬至のかぼちゃのそぼろ汁</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>837 kcal・35.2g・2.2g</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>ミニケーキ(南中のみ)</p> <p>ほうれん草とツナのサラダ</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>おろしソース</p> <p>ごはん</p> <p>ぽかぽか汁</p> <p>816 kcal・32.0g・2.4g</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>ミニケーキ</p> <p>花野菜のカラフルサラダ</p> <p>ドリア風(イエローライス&クリームソース)</p> <p>856 kcal・33.3g・2.3g</p>
残さんデー		冬至		南全欠

十日町中リクエストランキング! ~今月は十日町中のリクエスト給食です~

	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	★鶏の唐揚げ	★春雨サラダ	★沢煮椀	★タルト
2位	★鮭の竜田揚げ	★きんぴら	豚汁	★ゼリー
3位	★チーズタッカルビ	ポテトサラダ	★コーンスープ	プリン
4位	魚のマヨネーズやき	★海藻サラダ	コンソメスープ	ヨーグルト
5位	卵の料理	おひたし	シチュー、すまし汁	★くだもの

★印のメニューが今月の給食に登場します。

14日はオールリクエストメニューの献立です。

それ以外の日のリクエストメニューは太字で記載してあります。

冬至に

かぼちゃとゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜを引かないといわれています。

