

令和5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

こんげつ さろまちようさんしよくざい かいさん ぎゅう
 今月の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ホタテ、じゃがいも(きたあかり)、サロマ牛、バターです。

曜日 行事	今日のごんたて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養師 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 (金)	ごはん		ごはん			660 kcal	
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、ぶなしめじ			858 kcal
	魚の南蛮漬 <small>きかな なんばんづ</small>	あかうお	さとう、でんぶん、サラダあぶら	ながねぎ			
	ごぼうサラダ	シーチキン	さとうたまごふしよマヨネーズ、ごま	にんじん、きゅうり、ごぼう、しらたき			
4 (月)	わかめごはん	わかめ	ごはん、ごま				
	豚汁 <small>ぶたじ</small>	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、つきこんにやく			848 kcal
	かぼちゃチーズフライ	チーズ	サラダあぶら	かぼちゃ			
	しょうが和え <small>あ</small>	やきちくわ、かつおぶし		こまつな、はくさい、ぶなしめじ、しょうが			
5 (火)	クリームスパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、スキムミルク、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、バター、ホワイトルウ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ			
	コンソメポテト		じゃがいも、サラダあぶら			885 kcal	
	りんご缶 <small>かん</small>			りんごかん			
6 (水)	ごはん		ごはん			577 kcal	
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ			750 kcal
	いわしのみぞれ煮 <small>に</small>	いわしのみぞれに					
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	サラダあぶら、ごま	にんじん、こねぎ、しらたき			
7 (木)	ナン		ナン				
	豆とひき肉のカレー <small>まめ とく</small>	ぶたにく、だいず	サラダあぶら、さとう、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが		790 kcal	
	スパゲティサラダ	ハム、プレーンヨーグルト	スパゲティ、たまごふしよマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン			
	バナナ			バナナ			
8 (金)	ごはん		ごはん				576 kcal
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		えのきだけ、ながねぎ			749 kcal
	鶏肉とねぎの焼き鳥風 <small>とりにく とねぎの やきとりふう</small>	とりにく	さとう、でんぶん	ながねぎ、しょうが			
	ごま和え <small>あ</small>		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし			
11 (月)	ごはん		ごはん				
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		キャベツ、ぶなしめじ			842 kcal
	豚肉のしょうが炒め <small>ぶたにく</small>	ぶたにく	ごまあぶら、さとう	たまねぎ、しょうが			
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、たまごふしよマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ			
12 (火)	五目うどん <small>ごもく</small>	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、さとう	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ			
	いか天 <small>いか てん</small>	いか	サラダあぶら				
	あべかわ団子 <small>だんご</small>	きなこ	しらたまだんご、さとう				
13 (水)	ごはん		ごはん			634 kcal	
	みそ汁	あつあげ、みそ		たまねぎ、ほうれんそう			824 kcal
	照り焼きチキン <small>て や</small>	とりにく		にんにく			
	野菜炒め <small>やまいいた</small>	ぶたにく	サラダあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、しょうが			

14 (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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ		725 kcal
	とりにく 鶏肉のトマトソース煮	とりにく	サラダあぶら、バター、さとう、てんぷら	たまねぎ、エリンギ、にんにく		
	クリーミーごまサラダ	シーチキン	ごまドレッシング	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし		
ふるさと給食 15 (金) ⑧浜保	ホタテカレー	オホーツクかいさんホタテ、だいず	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく		680 kcal
	むやしき 蒸し野菜サラダ		やさしいドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、コーン		884 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18 (月)	ごはん		ごはん			654 kcal
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ		912 kcal
	さばのしょうがに 生煮	さばのしょうがに				
	こんさい 根菜の煮物	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、えだまめ		
19 (火)	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん		551 kcal
	かいそう 海藻サラダ	かいそう、シーチキン	サラダあぶら、さとう、ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん		716 kcal
	オレンジ			オレンジ		
20 (水)	たきこ 炊き込みいなり	あぶらあげ、ほしひじき	ごはん、さとう、サラダあぶら、ごま	にんじん、ほししいたけ		614 kcal
	すまし汁	とうふ		にんじん、こまつな、えのきたけ、ながねぎ		798 kcal
	あげ 揚げぎょうざ	ぎょうざ	サラダあぶら			
	とうじ 冬至かぼちゃ	あずき	しらたまだんご、さとう	かぼちゃ		
21 (木)	ソフトカンパニユ		ソフトカンパニユ			610 kcal
	ビーフシチュー	サロマぎゅう、しろいんげん	じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが		793 kcal
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	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			
22 (金) ⑧若・浜保 ⑧佐・若・浜小	ごはん(ふりかけ瀬戸風味)	かつおぶし	ごはん、ごま、さとう			542 kcal
	みそ汁	とうふ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ		704 kcal
	さけ 鮭のホイル包み焼き	さけ	たまごふししょうマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン		
	いそ和え	のり	さとう	ほうれんそう、もやし		
25 (月) ⑧小中学校	にしよくどん 二色丼	とりにく、たまご	ごはん、さとう、サラダあぶら、ごま	しょうが		562 kcal
	みそ汁	とうふ、みそ		なめこ、ながねぎ		730 kcal
	おかか和え	かつおぶし	さとう	こまつな、はくさい、にんじん		
26 (火) ⑧小中学校	焼きそば	ぶたにく	やきそばめん、サラダあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん		580 kcal
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい				754 kcal
	バナナヨーグルト	プレーンヨーグルト	さとう	バナナ		

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※今月も引き続き『JAサロマ酪農部会』様からいただいた牛乳贈答券を活用させていただきます、ありがとうございます(飲用牛乳はのぞきます)。

今月のふるさと給食は、15日の金曜日

今年度も『株式会社 丸木 堀切商店』様からいただいたオホーツク海産ホタテを、様々な料理で提供してきました。今月15日はふるさと給食として、カレーに使用させていただきます。地元の新鮮な帆立が食べられる幸せをかみしめながら味わってほしいな、と思います。いつもありがとうございます、いただきます！

今年の冬至は、22日の金曜日…給食では、2日早い20日に冬至メニューを出します

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きます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣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(病気をせず元気であること)を願う風習が生まれました。



給食でもクリスマス気分を♪ということで、21日にはチョコケーキが登場します。お楽しみに！

