



冬を元気に過ごすポイント



寒さが身にしみる季節になりました。体調を崩さないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、感染症予防のために手洗いをしっかりと行い元気に過ごしてください。年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えがちです。食事をしっかり食べ、おやつの食べ過ぎに注意しましょう。



生徒が考案した味噌汁が給食に登場します！！

西の里中学校1年生が食育の授業で、「中学生に食べてほしい味噌汁」をテーマにレシピを考案しました。

12月 5日（火）具だくさん筋トレ味噌汁→鶏肉&卵&油揚げで、たんぱく質がたっぷり摂れる味噌汁です。

12月11日（月）石狩汁風味味噌汁→北海道産鮭と小松菜や油揚げを使用した味噌汁です。

味噌汁は、具だくさんにすることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

また手軽に作りやすい料理です。みなさんもおうちで、具だくさんの味噌汁を作って、寒い冬を乗り切りましょう。



★お知らせ★ う米蔵の寄贈について 12月4日（月）～7日（木）に使用予定です

今年も、JA道央さんから地産地消の取り組みで「う米蔵（うまいぞ）」というお米を寄贈していただきました。学校給食に使用することで、中学生の皆さんに食料の大切さや農業を身近に感じ、理解を深め、お米をたくさん食べてほしいなどの願いが込められています。

「う米蔵」は、あっさりとした「ななつぼし」と粘りの強い「あやひめ」をブレンドして誕生し、炊きたてはもちろんのこと、冷めても美味しいのが特徴のJA道央管内で収穫されたお米です。感謝しながら、味わって食べましょう。

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 金 焼きそば	中華麺 米油	つと (たらすりみ) 豚肉	キャベツ 玉葱 椎茸 にんにく 人参 ピーマン
さつまいもコロック	さつまいも パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パーム油 ごま でん粉 菜種油		
946 kcal フルーツクラッカー	クラッカー	チーズ	パイン
4 月 ご飯	ご飯 ごま 砂糖	ひじき 鰹節 鰹削り節	赤しそ
すまし汁	砂糖 でん粉	かまぼこ (たらすりみ) 鶏肉 豆腐	椎茸 人参 ほうれん草
豚肉の味噌焼き	三温糖	豚肉 味噌	にんにく
762 kcal からし和え	三温糖	ハム	小松菜 キャベツ
5 火 ご飯	ご飯		
具だくさん 筋トレ味噌汁	じゃがいも	鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ 味噌	小松菜 ほうれん草
鮭のバター醤油焼き	三温糖 バター でん粉	鮭	
783 kcal きんぴらごぼう	三温糖 米油 ごま油	豚肉	ごぼう こんにやく 人参
6 水 背割りコッペパン	背割りコッペパン		
ポトフ	じゃがいも	鶏肉	人参 玉葱 しめじ キャベツ いんげん
焼きソーセージ	三温糖 でん粉	豚肉	トマト
ほうれん草とベーコンのサラダ	ドレッシング (乳、りんご使用) ごま	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン
786 kcal ストロベリーゼリー	砂糖		いちご いちご果汁
7 木 焼豚チャーハン	ご飯 バター ごま油	焼豚	長葱 生姜 にんにく 人参 椎茸 枝豆
ギョウザスープ	小麦粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉	白菜 人参 長葱 椎茸 キャベツ 生姜
中華風サラダ	春雨 ごま ごま油 米油 三温糖	中華くらげ	きゅうり もやし
757 kcal みかん			みかん
8 金 パンネボロネーゼ	ペンネ オリーブ油	豚肉	玉葱 ピーマン トマト にんにく パセリ
青のりポテト	じゃがいも 菜種油	青のり	
796 kcal チキンとキャベツのサラダ	ドレッシング (りんご使用)	鶏肉	キャベツ 人参 コーン きゅうり
11 月 ご飯	ご飯		
石狩汁風味噌汁	じゃがいも	鮭 豆腐 油揚げ 味噌	人参 白菜 小松菜 長葱 生姜
和風ハンバーグ	パン粉 三温糖 ごま でん粉	牛肉 豚肉 鶏卵 牛乳 ひじき	玉葱
834 kcal おかかサラダ	ごま ごま油 三温糖	鰹節	大根 キャベツ きゅうり 人参
12 火 ご飯	ご飯		
けんちん汁	米油	鶏肉 豆腐	大根 人参 長葱 ごぼう
ほっけのどさんこ焼き	マヨネーズ	ほっけ 味噌 チーズ	キャベツ レモン果汁 えのき茸 人参 コーン 玉葱 パセリ
切干大根の煮物	三温糖 米油	さつま揚げ 油揚げ	切干大根 椎茸 人参 こんにやく
857 kcal ブルーベリークレープ	砂糖 大豆油 米粉 水あめ	豆乳 大豆粉	ブルーベリー果汁 レモン果汁

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
13 水 黒糖パン	黒糖パン		
魚介と白菜のクリーム煮	米油 小麦粉 バター	えび ほたて 牛乳 チーズ 生クリーム	玉葱 人参 パセリ 白菜
鶏肉のオープン焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく トマト
806 kcal ブロッコリーとハムのサラダ	ドレッシング	ハム	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン
14 木 ご飯	ご飯		
豆腐の中華煮	三温糖 ごま油 米油 でん粉	豚肉 豆腐	人参 ピーマン 筍 生姜 玉葱 椎茸 舞茸 にんにく
キャベツメンチカツソース (個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 砂糖	鶏肉 鶏卵	キャベツ りんご(ソースに使用)
960 kcal 小松菜の中華和え	三温糖 米油	焼豚	小松菜 人参
15 金 五目うどん	うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ つと (たらすりみ)	人参 ほうれん草 椎茸 長葱
いももちピザ	米油 じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油	チーズ	トマト ピーマン 玉葱 しめじ にんにく
810 kcal フルーツカクテル	砂糖	豆乳	りんご果汁 ぶどう果汁 桃果汁 パイン 白桃 黄桃 甘夏柑
18 月 北広島ポークカレー	麦ご飯 米油 じゃがいも	豚肉 チーズ 大豆 牛乳	玉葱 枝豆 人参 トマト にんにく 生姜 りんご パナナ
大根サラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油揚げ のり わかめ 昆布	大根 人参 きゅうり
810 kcal 紅まどんな (みかん)			紅まどんな
19 火 ご飯	ご飯		
さつまいもと野菜の味噌汁	さつまいも	豆腐 油揚げ 味噌	小松菜 大根 人参
さばの香味揚げ	小麦粉 でん粉 三温糖 菜種油	さば	生姜 にんにく 玉葱
887 kcal ふきの煮物	三温糖 米油	ひじき さつま揚げ	ふき 人参 こんにやく
20 水 メロンパン	メロンパン		
ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉葱 パセリ キャベツ にんにく トマト
豚肉のバーベキューソース焼き	三温糖	豚肉	りんご にんにく 生姜 長葱 レモン果汁
866 kcal れんこんサラダ	マヨネーズ 三温糖 ごま		れんこん 人参 きゅうり コーン 枝豆
21 木 コーンピラフ	ご飯 バター 米油	ウインナー	玉葱 人参 コーン エリンギ パセリ
野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ
フライドチキン	小麦粉 でん粉 菜種油	鶏肉 牛乳	生姜 にんにく
ミニトマト			ミニトマト
904 kcal クリスマスケーキ	砂糖 小麦粉 ココア チョコレート 水あめ	乳製品 鶏卵	
22 金 味噌ラーメン	ラーメン ごま ごま油 砂糖	つと (たらすりみ) 焼豚 わかめ 味噌	キャベツ 人参 玉葱 もやし 長葱 筍 にんにく 生姜
ミニ肉まん	小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 大豆油	豚肉 卵白	玉葱
くらげときゅうりの和え物	三温糖 ごま油 ごま	中華くらげ	きゅうり 人参
862 kcal 冬至のゆずゼリー	砂糖 水あめ		ゆず果汁

◎牛乳は毎日つきます。
◎都合により一部献立を変更することがあります。

