

12月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ひじきの ピリッと サラダ たらの パン粉焼き ごはん 五目汁	2 フレンチ サラダ ナン ナントキマカ レーを付けて食 べてください。 キーマカレー (イエローライス)	3 水菜と ツナの サラダ コシヒカリ ごはん 豆腐と わかめの みそ汁	4 レモン マスタード ドレッシング サラダ ごはん かき玉汁 (卵入り)	5 小松菜の 磯あえ ごはん 大根の みそ汁
751 kcal · 32.2g · 2.5g	914 kcal · 32.8g · 3.7g	825 kcal · 30.4g · 2.6g	790 kcal · 32.4g · 2.5g	832 kcal · 33.9g · 2.1g
8 りんご ほうれん草 サラダ ビーンズ ミートソース ソフトめん	9 ツナ おかか あえ ごはん 油ふ 肉じやが	10 型抜き チーズ マーボー丼 (コシヒカリごはん)	11 切干大根 サラダ なんちやつ 春雨サラダ ごはん 豆腐と えのきの スープ	12 五目金平 さばの ピリ辛 焼き ごはん 里芋と 大根の みそ汁
869 kcal · 35.6g · 3.0g	852 kcal · 33.0g · 2.1g	793 kcal · 31.6g · 2.6g	850 kcal · 31.0g · 2.6g	856 kcal · 32.5g · 2.6g
へるつ塩メニュー				
15 マーラー カオ もやしの 中華あえ (ごま入り) 白菜の旨煮丼 (ごはん)	16 野菜と ハムの マリネ ごはん マカロニ クリーム シチュー (乳入り)	17 十日町市 新市誕生 20周年 記念献立 きものの街 彩りあえ (卵・ごま入り) コシヒカリ ごはん お祝いのり	18 海藻 サラダ フルーツ ポンチ ハヤシライス (ごはん)	19 風味漬け めばるの 塩麹カレー 揚げ ごはん 豚肉と 里芋の ごまみそ煮
862 kcal · 27.9g · 2.6g	881 kcal · 34.4g · 2.6g	749 kcal · 25.9g · 2.3g	896 kcal · 25.3g · 3.3g	836 kcal · 33.7g · 2.4g
とおかまちメニュー				
22 カリカリ 漬け ほうとう汁 ひじきそぼろ丼 (卵入り) ごはん	23 ミニクリスマスケーキ (乳・卵入り) もみの木 サラダ ごはん 星型 マカロニ スープ	24 野菜と お豆の ナムル コシヒカリ ごはん ピリ辛 みそスープ	<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>	
821 kcal · 34.8g · 2.4g	899 kcal · 29.2g · 2.7g	788 kcal · 31.7g · 2.4g	エネルギー kcal · たんぱく質g · 塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	
冬至献立	クリスマス献立	南中全欠		

かぼちゃとシンデレラ



12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。