

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 <div>ひじきのピリッとサラダ</div> <div>たらこのパン粉焼き</div> <div>ごはん</div> <div>五目汁</div> <div>牛乳</div>	2 <div>ナン</div> <div>フレンチサラダ</div> <div>キーマカレー(イエローライス)</div> <div>牛乳</div>	3 <div>水菜とツナのサラダ</div> <div>豚肉とさつま芋の黒酢あえ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>豆腐とわかめのみそ汁</div> <div>牛乳</div>	4 <div>レモンマスタードドレッシングサラダ</div> <div>和風ミートローフ</div> <div>ごはん</div> <div>かき玉汁(卵入り)</div> <div>牛乳</div>	5 <div>小松菜の磯あえ</div> <div>豚肉とレバーのかりん揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>牛乳</div>
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 <div>りんご</div> <div>ほうれん草サラダ</div> <div>ソフトめん</div> <div>ビーンズミートソース</div> <div>牛乳</div>	9 <div>ツナおかかあえ</div> <div>ごまごまみそ大豆</div> <div>ごはん</div> <div>油ふ肉じゃが</div> <div>牛乳</div>	10 <div>切干大根サラダ</div> <div>マーボー丼(コシヒカリごはん)</div> <div>牛乳</div>	11 <div>なんちゃって春雨サラダ</div> <div>鶏肉の薬味ソース</div> <div>ごはん</div> <div>豆腐とえのきのスープ</div> <div>牛乳</div>	12 <div>五目金平</div> <div>さばのピリ辛焼き</div> <div>ごはん</div> <div>里芋と大根のみそ汁</div> <div>牛乳</div>
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
へるっ塩メニュー				
15 <div>マラーカオ</div> <div>もやしの中華あえ(ごま入り)</div> <div>白菜の旨煮丼(ごはん)</div> <div>牛乳</div>	16 <div>野菜とハムのマリネ</div> <div>鶏肉の照り焼き</div> <div>ごはん</div> <div>マカロニクリームシチュー(乳入)</div> <div>牛乳</div>	17 十日町市 新市誕生20周年 記念献立 <div>きものの街彩りあえ(卵・ごま入)</div> <div>ネージュコロッケ</div> <div>お祝いすまし汁(なると入り)</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>お祝いのり</div> <div>牛乳</div>	18 <div>海藻サラダ</div> <div>フルーツポンチ</div> <div>ハヤシライス(ごはん)</div> <div>牛乳</div>	19 <div>風味漬け</div> <div>めばるの塩麹カレー揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>豚肉と里芋のごまみそ煮</div> <div>牛乳</div>
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 <div>カリカリ漬け</div> <div>ほうとう汁</div> <div>ひじきそばろ丼(卵入り)ごはん</div> <div>牛乳</div>	23 <div>ミニクリスマスケーキ(乳・卵入り)</div> <div>もみの木サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>スパイシーチキン</div> <div>星型マカロニスープ</div> <div>牛乳</div>	24 <div>野菜とお豆のナムル</div> <div>菊花しゅうまい</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>ピリ辛みそスープ</div> <div>牛乳</div>	<div>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。</div> <div>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g</div> <div>学校・学年・学級の欠食予定など</div>	
821 kcal・34.8g・2.4g	899 kcal・29.2g・2.7g	788 kcal・31.7g・2.4g		
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。