



さむま しょくじ 寒さに負けない食事をしよう

寒さも一段ときびしくなってきました。寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分に合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。特に朝食をとると寒い朝でも体が温まるため、**きちんと朝食をとみましょう。**そして、栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くする働きがあります。また、ビタミンCには感染症予防に効果があります。

いろいろな栄養素で寒さ退治

<p>たんぱく質</p> <p>体を温め、寒さで消耗した体力を回復させたり、寒さに対する抵抗力を高めます。</p>	<p>炭水化物</p> <p>外の寒さに体温を奪われないようにします。しっかり補給を！</p>	<p>ビタミンA</p> <p>皮膚やのどの粘膜を丈夫にします。色の濃い野菜に多いカロテンは、体内でビタミンAとしてはたります。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>寒さに対する抵抗力を強くしたり、かぜのウイルスをやっつけるはたらきがあります。</p>
--	--	---	--

おいしいごはんを味わおう！

遠別町もち米生産組合様より、遠別町で作られた「もち米（品種：はくちょうもち）」と羽幌町で作られた「うるち米（品種：ななつぼし）」合わせて120kgをいただきました。

早速、いただいた遠別のもち米と遠別のたこを使い、3日「たこおこわ」に初挑戦してみます。いつも食べている「たこごはん」と食感がどう違うのか比べてみましょう。遠別町で作られた、とてもねばりのあるおいしい「もち米」を味わいましょう。

12月よていにこんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>今月の遠別産</p> <p>花菜夢さん・・・キャベツ、だいこん、ながねぎ</p> <p>グリーンファーム・・・じゃがいも</p> <p>遠別漁業協同組合・・・たこ</p>				
<p>1日</p> <p>牛乳 ごはん もやしと油揚げのみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>牛乳 山菜とじうどん カレーコロッケ みかん</p>	<p>3日</p> <p>牛乳 たこおこわ しめじと大根のみそ汁 とりの塩こうじ焼き もやしのからし和え</p>	<p>6日</p> <p>牛乳 ごはん 高野豆腐とわかめのみそ汁 ささみの甘酢がけ 野菜の五目煮</p>	<p>7日</p> <p>牛乳 ツナの三色丼（ツナそぼろ・野菜の和え物・いりたまご） 豚汁 オレンジゼリー</p>
<p>8日</p> <p>牛乳 ごはん 油揚げと大根のみそ汁 いかフライ ポトルソース ラーメンサラダ</p>	<p>9日</p> <p>牛乳 みそラーメン 焼きぎょうざ2こ りんご</p>	<p>10日</p> <p>牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神漬け フルーツのミルクゼリー和え</p>	<p>13日</p> <p>牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き 春雨サラダ</p>	<p>14日</p> <p>牛乳 黒糖パン きのこシチュー バーベキューチキン ブロッコリーソテー</p>
<p>15日</p> <p>牛乳 わかめごはん キャベツと油揚げのみそ汁 さけの塩焼き いりどり</p>	<p>16日</p> <p>牛乳 スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ りんご</p>	<p>17日</p> <p>牛乳 キンパ風混ぜずし（きざみのり） わかめスープ とうふナゲット2こ とりもやし</p>	<p>20日</p> <p>牛乳 ごはん たまご たまごのみそ汁 たらざんぎ ①、②こ 大根とがんもの煮物</p>	<p>21日</p> <p>牛乳 麦ごはん ポークカレー 福神漬け フルーツポンチ</p>
<p>22日 冬至</p> <p>牛乳 ごはん 關連汁★ さばの照り煮 キャベツのお浸し ★裏面に説明あり</p>	<p>23日</p> <p>牛乳 塩チャーシューめん ①、②枚 もやしとツナの中華和え みかん</p>	<p>24日 クリスマス献立</p> <p>牛乳 ケチャップライス せん切り野菜スープ フライドチキン ポテトサラダ クリスマスケーキ</p>		

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター（7-3715）までご連絡ください。



また、「うるち米」は米のおいしさを感じてもらうため「白飯」の白に使用します。使用する日には右のマークがついています。もち米の白はダブルマークがついています。米作りはたくさんの手間がかかります。感謝して、おいしくいただきます。



月		火		水		木		金	
献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料

12月のこんだてひょう

開運汁



冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると中風やかぜの予防になるといわれています。また、地方によっては「ん」のつく食べ物を7つ食べるとよいという説もあります。給食では「ん」のつく食べ物が入った「開運汁」が登場します。
 「ん」のつく食べ物は「豚(とん)」「南瓜(なんきん)」「だいこん」「にんじん」「つきこん」「いんげん」「れんこん」の7つです。「南瓜(なんきん)」とは「かぼちゃ」のことです。
 「ん」がついている食べ物を食べると「運」がよくなるといわれています。

12月の平均栄養量

エネルギー 676Kcal
 たんぱく質 27.7g
 脂肪エネルギー比 26%
 塩分 2.6g

みかんを食べて
抵抗力アップ!



6	牛乳 牛乳 659kcal	7	牛乳 牛乳 696kcal	8	牛乳 牛乳 670kcal	9	牛乳 牛乳 705kcal	10	牛乳 牛乳 706kcal	11	牛乳 牛乳 758kcal
ごはん	精白米	ツナそばろの 三色丼	精白米・まぐろ・しょうが・玉葱・ こいくちしょうゆ・てんさい糖・鶏卵・ 米サラダ油・もやし・小松菜	ごはん	精白米	みそラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・ 玉葱・人参・長葱・なると・鶏がらスープ・ みそ・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく	麦ごはん	精白米・米粒麦	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・ 干し椎茸・にんにく・しょうが・ 豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・ 無添加味噌・でんぷん・中華だし
みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・ 無添加味噌・いりこだし	豚汁	豚肉・じゃがいも・うきこんにやく・ 玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・ 米サラダ油・無添加味噌・ いりこだし・生姜	みそ汁	大根・油揚げ・ 無添加味噌・いりこだし	焼き餃子	餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・ にら・玉葱・ラード・菜種油・でんぷん・ ごま油・清酒・オイスターソース・ こいくちしょうゆ・ラー油・穀物酢	チキンカレー	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・ りんご・米サラダ油・バター・カレールー・ カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく	ささみの 甘酢がけ	鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・ 米サラダ油・てんさい糖・みりん・ こいくちしょうゆ・レモン汁
野菜の五目煮	大根・人参・こんにやく・豚肉・ さつま揚げ・干し椎茸・しょうゆ・ 本みりん・てんさい糖・米サラダ油	オレンジゼリー	オレンジゼリー	いかのフライ	いか・食塩・こしょう・ 小麦粉・鶏卵・パン粉・ 米サラダ油・中濃ソース	りんご	りんご	福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢	ラーメンサラダ	生ラーメン・ごま油・もやし・きゅうり・ 黄パプリカ・赤パプリカ・まぐろ・ ドレッシング
13	牛乳 牛乳 758kcal	14	牛乳 牛乳 699kcal	15	牛乳 牛乳 645kcal	16	牛乳 牛乳 623kcal	17	牛乳 牛乳 680kcal	18	牛乳 牛乳 652kcal
ごはん	精白米	黒糖パン	黒糖パン	わかめごはん	精白米・わかめ・食塩	ミートソース スパゲティ	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・ マッシュルーム・ピーマン・中力粉・ ・トマト・りんご・にんにく・てんさい糖・ 牛ひき肉・バター・トマトケチャップ・ ウスターソース・オリーブ油・食塩・胡椒	キンパ風 混ぜずし	精白米・酢・食塩・豚肉・こいくちしょうゆ・清酒・ 人参・小松菜・たくあん・ごま油・鶏卵・ごま・のり	マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・ 干し椎茸・にんにく・しょうが・ 豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・ 無添加味噌・でんぷん・中華だし
春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・ 春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉	きのこシチュー	じゃがいも・玉葱・人参・たもぎ茸・ マッシュルーム・ぶなしめじ・舞茸・ グリーンピース・牛乳・脱脂粉乳・食塩・ 胡椒・米サラダ油・シチュールー	みそ汁	キャベツ・油揚げ・ 無添加味噌・いりこだし	イタリアンサラダ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ カラーピーマン・ローズハム・ ドレッシング	わかめスープ	わかめ・とうもろこし・長葱・ コンソメ・鶏がらだし	春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・ 春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉
春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・ きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング	バーベキューチキン	鶏もも肉・食塩・胡椒・りんご・玉葱・ トマトケチャップ・生姜・にんにく・食酢・	鮭の塩焼き	鮭・食塩	りんご	りんご	豆腐ナゲット	豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・ 鶏卵・小麦粉・でん粉	春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・ きゅうり・赤パプリカ・まぐろ・ドレッシング
20	牛乳 牛乳 652kcal	21	牛乳 牛乳 719kcal	22	牛乳 牛乳 695kcal	23	牛乳 牛乳 637kcal	24	牛乳 牛乳 682kcal	25	牛乳 牛乳 652kcal
ごはん	精白米	麦ごはん	精白米・米粒麦	ごはん	精白米・ふりかけ	塩チャーシュー めん	ラーメン・チャーシュー・玉葱・ キャベツ・人参・長葱・なると・ 鶏がら・豚がら・食塩・ラード・ 野菜エキス・ポークエキス・香辛料 中華だし・生姜・にんにく	とりもやし	鶏肉・もやし・人参・生姜・ 本みりん・食塩・こいくちしょうゆ	ごはん	精白米
みそ汁	鶏卵・玉葱 無添加味噌・いりこだし	ポークカレー	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・ りんご・米サラダ油・バター・カレールー・ カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく	かいうんじる 開運汁	豚肉・かぼちゃ・でん粉・大根・ 人参・つきこんにやく・いんげん・ れんこん・無添加味噌・ いりこだし・米サラダ油	もやしとツナの 中華和え	もやし・きゅうり・まぐろ・ごま・ 植物油・食酢・しょうゆ・香辛料	フライドチキン	鶏肉・しょうゆ・清酒・砂糖・にんにく・鶏卵・ コーンスターチ・小麦粉・香辛料・サラダ油	みそ汁	鶏卵・玉葱 無添加味噌・いりこだし
鱈ザンギ	鱈・しょうゆ・清酒・上白糖・生姜・ にんにく・コーンスターチ・唐揚げ粉・ 米サラダ油	福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢	さばの照り煮	さば・砂糖・しょうゆ・本みりん	みかん	みかん	ポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり・ローズハム・人参・調味料	鱈ザンギ	鱈・しょうゆ・清酒・上白糖・生姜・ にんにく・コーンスターチ・唐揚げ粉・ 米サラダ油
大根と がんもの煮物	大根・人参・がんもどき てんさい糖・こいくちしょうゆ・ 本みりん	フルーツポンチ	みかん・パイナップル・りんご・白桃・ 黄桃・カクテルゼリー	キャベツの おひたし	キャベツ・もやし・人参・ごま・ ごま油・こいくちしょうゆ	クリスマスデザート	クリスマスケーキ			大根と がんもの煮物	大根・人参・がんもどき てんさい糖・こいくちしょうゆ・ 本みりん