

# 12月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

~スプーンについて~		おいしい 北秋田		 こんだて した すし 献立の下の数字は ひだりがわ 左側がエネルギー (kcal) みぎがわ 右側がタンパク質 (g) をあらわ 表しています。 【基準値】		1日(金)																										
給食では献立により スプーンがつかます。 スプーンがつく日は献立に ←このマークがあります ・カレーやシチューの他、こぼれやすいそばろ、スプーンで食べる食文化のビビンバなどです。		北秋田市のおいしさ"発掘"! (伊勢堂岱遺跡) "太鼓判"を押したくなるような給食を(太鼓) 米、じゃがいも、ねぎ、ふき、大豆 しいたけ、かぼちゃ、だいこん		「ちゃんぽん」はいろいろな物を混ぜたことをいいます。 ・ちゃんぽんめん ・しゅうまい ・元気ヨーグルト		<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>650</td> <td>32.8</td> <td>小</td> <td>644</td> <td>32.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>830</td> <td>35.3</td> <td>中</td> <td>791</td> <td>38.3</td> </tr> </table>		小	650	32.8	小	644	32.0	中	830	35.3	中	791	38.3													
小	650	32.8	小	644	32.0																											
中	830	35.3	中	791	38.3																											
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)																												
・わかめごはん ・鶏肉のマスタード焼き ・もやしの炒り煮 ・おでん	・ごはん ・赤魚西京焼き ・じゃがいものそばろ煮 ・小松菜のみそ汁	【減塩献立】 ・スタミナ豚丼 ・里芋と根菜のみそ汁 ・かぼちゃムース	【かみかみ献立】 ・ごはん ・鶏のから揚げ ・切干大根の煮物 ・キャベツのみそ汁	・背割りコッペパン ・ウインナー ・スパゲティナポリタン ・野菜スープ	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>665</td> <td>30.3</td> <td>小</td> <td>586</td> <td>28.8</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>824</td> <td>40.5</td> <td>中</td> <td>737</td> <td>35.1</td> </tr> </table>		小	665	30.3	小	586	28.8	中	824	40.5	中	737	35.1	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>631</td> <td>29.0</td> <td>小</td> <td>653</td> <td>30.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>784</td> <td>33.9</td> <td>中</td> <td>813</td> <td>34.3</td> </tr> </table>		小	631	29.0	小	653	30.0	中	784	33.9	中	813	34.3
小	665	30.3	小	586	28.8																											
中	824	40.5	中	737	35.1																											
小	631	29.0	小	653	30.0																											
中	784	33.9	中	813	34.3																											
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)																												
・ごはん ・ショウロンポウ ・麻婆なす ・中華スープ	・ごはん ・鮭のチーズフライ ・カラフルソテー ・じゃがいものみそ汁	・ひき肉と野菜のカレー ・温野菜サラダ ・菁りんごグミ	・ごはん ・だし巻き玉子 ・はくさいのそばろ煮 ・八戸せんべい汁	・だしうどん ・信田煮 ・キャベツのみそ炒め ・お米のタルト ★信田煮をうどんに入れて食べてね★	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>656</td> <td>25.8</td> <td>小</td> <td>627</td> <td>28.4</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>797</td> <td>30.2</td> <td>中</td> <td>777</td> <td>31.4</td> </tr> </table>		小	656	25.8	小	627	28.4	中	797	30.2	中	777	31.4	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>709</td> <td>28.0</td> <td>小</td> <td>621</td> <td>25.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>869</td> <td>34.4</td> <td>中</td> <td>782</td> <td>31.2</td> </tr> </table>		小	709	28.0	小	621	25.6	中	869	34.4	中	782	31.2
小	656	25.8	小	627	28.4																											
中	797	30.2	中	777	31.4																											
小	709	28.0	小	621	25.6																											
中	869	34.4	中	782	31.2																											
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)																												
・ごはん ・菁じそ風味の鶏つくね ・坦々もやし ・春雨スープ	【食育の日】 ・青菜ごはん ・秋田県産豚ももカツ ・ふきと卵の炒め物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・キムタク丼 ・5種の野菜入り シュウマイ ・ほうれん草のみそ汁	・ごはん ・さばソースごま焼き ・和風ポテト ・厚揚げと小松菜のみそ汁 「ん」がつく食べ物だらけ!	【冬至献立】 ・パンプキンパン ・あきたどっさり肉団子 ・コーンソテー ・にんじんポターージュ ・はちみつゆずゼリー	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>601</td> <td>28.2</td> <td>小</td> <td>690</td> <td>28.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>755</td> <td>31.8</td> <td>中</td> <td>855</td> <td>35.5</td> </tr> </table>		小	601	28.2	小	690	28.6	中	755	31.8	中	855	35.5	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>689</td> <td>28.9</td> <td>小</td> <td>654</td> <td>31.3</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>854</td> <td>35.2</td> <td>中</td> <td>848</td> <td>40.2</td> </tr> </table>		小	689	28.9	小	654	31.3	中	854	35.2	中	848	40.2
小	601	28.2	小	690	28.6																											
中	755	31.8	中	855	35.5																											
小	689	28.9	小	654	31.3																											
中	854	35.2	中	848	40.2																											
25日(月)	【クリスマス献立】 ・ナン ・チキンナゲット ・チリコンカン ・ブロッコリーのスープ ・クリスマスケーキ ・ストロベリージョア																															
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。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」を願う風習が生まれました。 ※学校ではゆず湯に入れないので「ゆずゼリー」にしました!																																

\* 材料等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。