

# こんだてひょう


# 12月

月	火	水	木	金
1 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(大根・油揚げ)</small> あつや たまご 厚焼き卵 (前後1個) やさい あまかいた 野菜の甘辛炒め 551/643	2 しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き (前2後3個) フルーツのヨーグルトあえ 634/819	3 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き (前2後3個) くだものかん 果物缶 <small>(スライスパイン)</small>  ※ほたて 702/872	4 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ブラウンシチュー スコッチエッグ (前後1個) はるさめ 春雨サラダ 654/868	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじる 豚汁 しおや さばの塩焼き (前後1個) ふきのいたに 炒め煮 644/784
8 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(大根・なめこ)</small> チキンみそカツ (前後1個) きんぴらごぼう 604/737	9 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし (前後1個) ばんばんじー キャベツの棒々鶏 587/698	10 ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムハット (前後1枚) ツナサラダ 655/791	11 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくやさ 鶏肉と野菜のトマトスープ あじつきにくだんご 味付肉団子 (前2後3個) マカロニサラダ ブルーベリージャム 622/915	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 じろ しろみさかな 白身魚フライ (前後1個) にく 肉じゃが 628/743
15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(白菜・玉ねぎ)</small> さんま たつたあ 竜田揚げ (前後1個) ひじきのいたに 炒め煮 623/717	16 ちゃんぽん めん 麵 ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ しゅうまい 豆腐焼売 (前2後3個) くだものかん 果物缶 <small>(黄桃)</small> 665/834	17 ビビンバ どん 丼 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ かばちゃプリン 706/837	18 メロンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ メンチカツ (前後1個) ごぼうサラダ 676/838	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 <small>(もやし・人参)</small> や 焼きぎょうざ (前2後3個) すぶた 酢豚 534/622
22 キャロットライス ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ はんぺん チーズフライ (前後1個) ちゅうか 中華あえ 674/793	23 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーサラダ パックドレッシング <small>(柑橘)</small> クリスマスケーキ 605/802	24 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 もみの木ハンバーグ き (前後1個) フルーツ白玉 しらたま 768/925	25 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー やさ 野菜コロッケ (前後1個) コーンサラダ 789/958	26 12月の平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 26.8g 32.4g 脂 質 21.8g 25.9g 食塩相当量 2.0g 2.4g

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承ください。

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしています。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。

◇今月使用するほたては、地元 寺本商店 様から寄贈していただいたほたてです。地元の恵み

に感謝して美味しくいただきます。

◇献立はすべての日の献立を記載しています。冬季休業開始日は各学校のおたよりをご確認ください。