



12月 よていにんだて表



5年度



白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金	
<p>2023年も、あとわずかとなりました。みなさんにとって、どんな年でしたか？ みなさんが、かぜに負けず元気に過ごせるように、栄養いっぱいの給食を作ります！</p> <p>年末の行事食 【21日・年越し献立】このあたりでは、大みそかに「いわし」と「にごみ」を食べる習慣があります。今年1年、元気に過ごせたことに感謝をして食べましょう。 【22日・冬至献立】昔から「冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかない」といわれています。かぼちゃは、カロテンやビタミンC、ビタミンE、ミネラルをたくさんふくんでいて、かぜにかかりにくい体を作る働きがあります。 【25日・クリスマス献立】ボルシチはヨーロッパの家庭料理で、牛肉と野菜を煮こんだスープで、体を温めてくれます。ボルシチの赤い色がクリスマスの気分を高めてくれますね。</p>			<p>今月の地場産物</p> <ul style="list-style-type: none"> 白川米 白川茶 はくさい だいこん しいたけ さといも ずいき 佐見豆腐 有機米 ねぎ さつまいも みそ 油揚げ 		<p>1 白川茶の日</p> <p>ごぼうサラダ</p>  <p>しらかわちやドーナッツ</p>  <p>みそうどん</p>  <p>(小) 653Kcal (中) 780Kcal</p>
<p>4 蘇保17クエスト献立</p> <p>りんご</p> <p>きゅうりのすのもの</p>  <p>わかさぎのからあげ (保小4 中5)</p>  <p>ごはん コーンクリームスープ</p> <p>(小) 625Kcal (中) 743Kcal</p>	<p>5 白中1-1課カレ献立</p> <p>みかん</p> <p>だいすどひじきのいために</p>  <p>かぼちゃのひきにくフライ</p>  <p>ごはん とんじる</p> <p>(小) 733Kcal (中) 843Kcal</p>	<p>6 白中2-1課カレ献立</p> <p>フルーツあんじん</p> <p>はるさめサラダ</p>  <p>はるまき (保小1中2)</p>  <p>キムチチャーハン わかめスープ</p> <p>(小) 624Kcal (中) 749Kcal</p>	<p>7 白中2-2課カレ献立</p> <p>リンゴゼリー</p> <p>イタリアンサラダ</p>  <p>さといものグラタン</p>  <p>おちゃパン かきたまじる</p> <p>(小) 636Kcal (中) 785Kcal</p>	<p>8 歯の日</p> <p>だいこんときゅうりのうめあえ</p>  <p>ごまおやこめめ</p>  <p>ごはん すきやき</p> <p>(小) 674Kcal (中) 812Kcal</p>	
<p>11 白川米の日</p> <p>みかんゼリー</p> <p>かんてんのごますあえ</p>  <p>ぶたにくとさといものしるみそあえ</p>  <p>ごはん(町内産) すいきのみそしる</p> <p>(小) 643Kcal (中) 767Kcal</p>	<p>12</p> <p>たくあんのかおりあえ</p>  <p>ししゃものいそべあげ (保小1中2)</p>  <p>ごはん にくみそおでん</p> <p>(小) 667Kcal (中) 809Kcal</p>	<p>13 おすすめ朝ごはん</p> <p>小中なっとう (保) お粥ふりかけ</p> <p>にんじんのおかかあえ</p>  <p>ちくさやき</p>  <p>ごはん きりほしだいこんのみそしる</p> <p>(小) 681Kcal (中) 806Kcal</p>	<p>14</p> <p>キウイ</p> <p>さつまいもサラダ</p>  <p>サケのハーブやき</p>  <p>コッパン かぶのシチュー</p> <p>(小) 712Kcal (中) 876Kcal</p>	<p>15</p> <p>りんご</p> <p>キャベツサラダ</p>  <p>イカとさつまいものあまがらめ</p>  <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>(小) 726Kcal (中) 930Kcal</p>	
<p>18 歯の日</p> <p>かみかみグミ</p> <p>はくさいサラダ</p>  <p>にくシューマイ (保小2中3)</p>  <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>(小) 674Kcal (中) 820Kcal</p>	<p>19 有機米の日</p> <p>きりほしだいこんのもの</p>  <p>さわらのみそマヨやき</p>  <p>ゆうきまいごはん なめこじる</p> <p>(小) 678Kcal (中) 815Kcal</p>	<p>20</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごまあえ</p>  <p>ゆうぜんごはんのく</p>  <p>ごはん あかだし</p> <p>(小) 660Kcal (中) 775Kcal</p>	<p>21 年越し献立</p> <p>みかん</p> <p>くろまめ</p>  <p>まるほしいわしのからあげ</p>  <p>ごはん にごみ</p> <p>(小) 680Kcal (中) 799Kcal</p>	<p>22 冬至献立</p> <p>はちみつゆずゼリー</p> <p>ほうれんそうのおかかあえ</p>  <p>かぼちゃとかわはぎのてんぷら</p>  <p>にんじんごはん ゆばのすましじる</p> <p>(小) 607Kcal (中) 710Kcal</p>	
<p>25 クリスマス献立</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p>  <p>とりにくのりんごやき</p>  <p>ハムピラフ ボルシチ</p> <p>(小) 745Kcal (中) 867Kcal</p>	<p>26 終業式</p> <p>オレンジ</p> <p>きんぴらごぼう</p>  <p>さばのごまだれやき</p>  <p>ごはん かぶのよしのじる</p> <p>(小) 653Kcal (中) 772Kcal</p>	<p>白川中学校の1.2年生が家庭科の授業で考えた「鉄とカルシウムの多い献立」(5.6.7日)</p> <p>鉄とカルシウムは成長期に大切な栄養素ですが、不足しやすいです。そこで、白川中学校の1.2年生が、家庭科の学習の学びを活かして、各学級で「鉄とカルシウムの多い献立」を考えてくれました。みなさんも、どの食べ物に鉄とカルシウムが多く含まれているのかを知って意識してとり、健康な体を作りましょう！また白川町の旬の食材を取り入れた「地産地消」や、「おいしさ」にもこだわって考えてくれた献立です。お楽しみに！！</p>			