



きゅうしょくだより



○今月は夕張の特産物 長いもを使った料理がいろいろありますよ。お楽しみに～

○今年は12月22日が冬至です。給食では冬至かぼちゃがでます。

「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。

かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み、風邪の予防にぴったりの食べ物です。

しっかり食べて、元気に過ごしましょう！！



北海道夕張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますご了承ください。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	14(日)	15(月)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・マヨネーズあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・わふうサラダ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・ベーコンエッグ ・	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・しだに ・やさいのたまごじ ・	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・しのに ・やさいのたまごじ ・	・むぎめし ・みそしる ・みそしる ・しのに ・フランクフルトソテー ・	・むぎめし ・みそしる ・みそしる ・ごもくだいす ・ツナおろしあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・みそしる ・ごもくいため ・				
	・ごはん ・みそしる ・さかなの みぞマヨネーズやき ・ごしょくあえ ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・ハヤシシチュー ・はくさいと りんごのサラダ ・ぎゅうにゅう	・ひじきごはん ・いなかじる ・おかあえ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・しおラーメン ・やきょうざ ・パンパンジーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ピピンパん ・みそしる ・パンパンジーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごはん ・みそしる ・みそしる ・ぎゅうにゅう	・バターん ・コーンたまごスープ ・きゃべつのさきねむし ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・のざわんビラフ ・はくさいスープ ・レタススープ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう	・ミートソース スパゲティー ・ふのりスープ ・コールスローラダ ・ぎゅうにゅう	・チキンカレー ・ふのりスープ ・コールスローラダ ・ぎゅうにゅう			
	・むぎめし ・さつまじる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・はるさめサラダ	・むぎめし ・みそしる ・からあげ/ワインナー ・ボテサラダ/ミニナポリタン ・ブロッコリー/ミニトマト ・フルーツポンチ ★おたのしみ会 ・すのもの	・ごはん/クリームシチュー ・からあげ/ワインナー ・ボテサラダ/ミニナポリタン ・ブロッコリー/ミニトマト ・フルーツポンチ ★おたのしみ会 ・すのもの	・むぎめし ・みそしる ・まつかせやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんの オイマヨサラダ	・むぎめし ・はるさめスープ ・シューマイ ・プロッコリーサラダ ・ビーナツあえ	・ごもくチャーハン ・はるさめスープ ・シューマイ ・プロッコリーサラダ ・ビーナツあえ	・むぎめし ・みそしる ・あげだしうふ ・さつまあげのいために ・ビーフンサラダ ・ビーナツあえ	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・なすとベーコンの いためもの ・かおりあえ ★リクエストメニュー	・わかめごはん/みそしる ・からあげ ・ながいもの ・すいとんじる ・さんしょくあえ	・たにんどん ・たにんどん ・たにんどん ・たにんどん ・	・ウインナーと きのこのビラフ ・キムチとうふチゲ ・カリボリサラダ ・つけあわせ ・さつまいもサラダ		
	2018kcal	1982kcal	2490kcal	2034kcal	1356kcal	721kcal	2236kcal	2103kcal	2264kcal	2167kcal	1421kcal	736kcal	2111kcal

	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・きりほしだいこんに ・ワインナーソテー [*] ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・いそあえ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんびら ・もやしのそぼろに	・	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため	・むぎめし ・みそしる ・はんべんチーズやき ・つけあわせ ・つきこんきんびら ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・みそしる ・あつやきたまご ・つけあわせ ・こうやどうふのにもの ・	
	・ピザトースト ・やさしいスープ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・とうふステーキ ・わふうナマル ・ぎゅうにゅう	・きつねうどん ・からしあえ ・とうふドーナツ ・ぎゅうにゅう	・ながいもいり かきあげどん ・みそしる ・あますあえ ・ぎゅうにゅう	・	・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・とうじかぼちゃ ・たたききゅうり ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・さつまじる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・チキンライス ・とうふと ほうれんそうのスープ ・かにふうみサラダ ・クリスマスデザート ・ぎゅうにゅう	
	・むぎめし ・みそしる ・にこみおでん ・いかとわかめの サラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・ぶたにくと ごぼうのつくだに ・ごまあえ	・ハヤシライス ・わかめスープ ・きゃべつと ハムのサラダ	・オムライス ・だいこんスープ ・かぼちゃサラダ	・	・むぎめし ・まめとあおなの ミルクスープ ・タンドリーチキン ・つけあわせ ・ポテトサラダ	・わかめごはん/ワンタンスープ ・チンジャオロース ・たこやき ・かいそうサラダ ・てづくりゼリー ★リクエストメニュー	・	
	2193kcal	2113kcal	2167kcal	1474kcal	716kcal	2163kcal	2011kcal	1415kcal	



<参考資料 全国学校給食協会発行 学校給食11月号>