



# 12 がっこんだて



令和3年

三沢市学校給食センター

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
					《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとなる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
1	水	ごはん	わかどりのごまてりやき にんじんしりしり だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま	にんじん コーン だいこん ながねぎ だいこんな	590	708	大根は、冬に旬を迎える野菜です。	
2	木	ごはん	ショーロンポー ピピンバ とうふとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん こむぎこ ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん ぜんまい きくらげ せり ながねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	570	750	ショーロンポー (小1こ、中2こ)	
3	金	スパゲティ	オムレツ (ケチャップ) コーンサラダ クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	スパゲティ あぶら でんぷん いんげんまめ じゃゆ さとう パスタソース なまクリーム ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ きゅうり コーン	657	756	パックスパゲティ	
6	月	ごはん	さばしおやき とんみそ じゃがたまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	587	705	八戸産のさばを使ったさばの塩焼きです。	
7	火	ゆきにんじんパン	マヨたまカツ とりにくのとままとに はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ とりにく ベーコン	ゆきにんじんパン パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ きパプリカ にんじん にんにく トマト はくさい	584	770		
8	水	ごはん	いわしのうめに キムタクいため かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく たまご みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	はくさい はくさいキムチ つぼづけ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ	651	768		
9	木	ごはん	はんじゅくめだまやき ガパオ はるさめスープ シメウチー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいす とうふ えび	ごはん シメウチー さとう はるさめ	もやし たまねぎ たけのこ あかパパリカ ピーマン しょうが にんにく しょうが にんじん ながねぎ	582	720	ごはんの上にガパオとめだまやきをのせてたべましょう。	
10	金	ラーメン	えびシュウマイ むしどりともやしのちゅうかあえ みそラーメン	ぎゅうにゅう たら えび とりにく ぶたにく なた	ちゅうかめん ドレッシング	たまねぎ もやし こまつな キャベツ にんじん ながねぎ マヨ にんにく しょうが きくらげ	570	733	えびシュウマイ (小1こ、中2こ) パックちゅうかめん	
13	月	ごはん	いかてんぷら パックしょうゆ ながいもサラダ にくどうふじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	ごはん あぶら こむぎこ ながいも ドレッシング	オクラ にんじん ながねぎ こんにゃく はくさい にんにく しょうが	672	794	ながいもサラダの長芋は三沢市産です。	
14	火	しょくパン	チキンウインナー チーズサラダ トマトスープ はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう チキンウインナー チーズ ベーコン	しょくパン はちみつ&マーガリン ドレッシング じゃがいも	きゅうり レタス ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん トマト	538	767	チキンウインナー (小1こ、中2こ)	
15	水	ごはん	なっとう ぶたキムチいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく みそ こうやどうふ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	はくさい はくさいキムチ もやし しょうが にんにく にんじん ながねぎ こんにゃく	654	777		
16	木	むぎごはん	わかめとツナのサラダ ふくじんづけ ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	むぎごはん じゃがいも カレールウ バターソース ドレッシング	ふくじんづけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり レタス	650	786	カレーは、インドからイギリスに伝わり、日本には明治時代の初めに伝わりました。	
17	金	うどん	わかたけしのだ ごぼうサラダ にくうどん ブルベリーだいふく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく なた	うどん ブルーベリーだいふく	たけのこ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんじん ながねぎ	620	688	パックうどん	
20	月	ごはん	にくだんご しおやさしいため わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんじん にんにく ながねぎ	572	767	にくだんご (小1こ、中2こ)	
21	火	こめこパン	わかどりのピカタ ポテトサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	こめこパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	レタス きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	579	712		
22	水	ごはん	さけさいきょうやき くろまめひじき みぞれじる	ぎゅうにゅう さけ くろまめ さつまいも ひじき ぶたにく あつあげ	ごはん さとう あぶら	にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ だいこん ながねぎ	580	710	今日は冬至です。冬至にちなみみぞれ汁は、ゆず仕立てとなっています。	
23	木	キャラットピラフ	ほしがたハンバーグ チキンサラダ はくさいのクリームに クリスマスカキ	ジョア とりにく ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	ごはん あぶら いんげんまめ じゃゆ パスタソース なまクリーム マーガリン クリスマスカキ	にんじん たまねぎ レタス きゅうり きパプリカ はくさい しめじ にんにく	751	877	二学期最後の給食は一足早い、クリスマスの給食です。	

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。

## もうすぐ冬休み

## 元気に過ごそう！5つのやくそく

① だんだおりに  
朝・昼・夕の3食を  
しっかり  
たべてね。

② っくりよくかむ  
一口30回が  
目安だよ。

③ さいは毎日  
食べましょう。牛乳  
乳せい品、小魚も。

④ いみん時間も大切  
です。夜ふかしも  
ほどほどに。

⑤ んな元気で  
新年に会いま  
しょう！