



1がっこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		たべもののほたらぎ			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
				(赤) ちやくやほねをつくる	(黄) ねつやちからのもとなる	(緑) 体のちようしをとのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
15	木	かくコッパン	【イタリア】 コーンポタージュ チーズハンバーグ ミートパンネ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ミートソース いんげんまめ チーズハンバーグ	コッパン あぶら シチュールウ マーガリン ペンネ コーンポタージュールウ	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン グリーンピース マッシュルーム	637	784	25.8	30.4	21.9	26.0	2.3	2.6	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 副: 乳 小麦 豚 牛 大豆 パ: 小麦
16	金	むぎめし	★中3 第3位 ポークカレー ふくじんづけ ツナサラダ	ジョア ぶたにく ツナ	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン マヨネーズ カレールウ	グリーンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ふくじんづけ	606	773	21.2	28.3	14.7	17.8	2.0	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 大豆
19	月	ごはん	ほうとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム くきわかめ いわしのしょうがに	ごはん ワントン ごま ナムルドレッシング	かぼちゃ きゅうり だいこん にんじん きりぼしだいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	610	744	25.3	28.8	17.7	19.5	2.2	2.6	汁: 小麦 さば 豚 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
20	火	ごはん	はくさいのスープ めだまやき ★中3 第2位 ガパオ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす とうふ とりにく ぶたにく めだまやき ヨーグルト	ごはん でんぶん あぶら	たけのこ にんじん ながねぎ はくさい ビーマン もやし えのきだけ	611	755	28.8	33.1	17.4	19.9	2.3	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま デ: 乳
21	水	ごはん	きりぼしだいこんのみそしる かつおカツ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ベーコン かつおカツ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	こんにゃく いんげん ごぼう えのきだけ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん	616	799	23.9	29.2	20.4	24.6	2.1	2.5	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆 ごま
22	木	まるパン	【スーフン無し】 ナポリタン ハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ	まるパン ナポリタン マヨネーズ ポテトサラダ あぶら	たまねぎ とうもろこし にんじん ビーマン マッシュルーム	699	825	26.5	31.1	23.0	27.5	2.4	2.6	汁: 卵 乳 小麦 えび 鶏 豚 牛 大豆 ももりんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご パ: 乳 小麦 豚 大豆
23	金	ごはん	マーボー豆腐 ★中3 第7位バンバンジー にくだんご ★中3 第1位りんごタルト	ぎゅうにゅう だいす ちゅうかくらけ とりにく ぶたにく とうふ にくだんご	ごはん でんぶん ごまあぶら バンバンジードレッシング りんごタルト	きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ もやし しいたけ	690	830	28.6	37.2	22.5	27.3	2.1	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 大豆 ごま 副: 小麦 鶏 大豆 ごま デ: 大豆 りんご
26	月	ごはん	なめこじる あつやきたまご にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あつやきたまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら	こんにゃく だいこん たまねぎ にんじん なめこ グリーンピース	629	/	26.0	/	21.9	/	2.1	/	汁: 大豆 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 豚 大豆
27	火	むぎめし	★中3 第7位 ハヤシライス フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン ハヤシルウゼリー カラフルボール	いんげん たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム バイン もも	658	815	21.3	22.5	17.6	19.3	2.2	2.3	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 パナナ りんご デ: 大豆 もも りんご
28	水	ごはん	【のへし給食の日】 はちはいどうふ メンチカツ パックソース てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん チーズ ひじき メンチカツ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん パプリカ しいたけ きりぼしだいこん	648	813	24.0	28.9	22.0	25.2	2.2	2.5	汁: 小麦 さば 大豆 魚介類 主: 小麦 鶏 牛 大豆 りんご 副: 乳 小麦 大豆 ごま ソ: りんご
29	木	コッパン	トマトクリームシチュー ミートオムレツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン なまクリーム ハム ミートオムレツ	コッパン じゃがいも マーガリン コールスロドレッシング シチュールウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト パプリカ ブロッコリー しめじ	639	756	26.0	29.9	21.8	26.3	2.3	2.6	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副: 卵 豚 大豆 パ: 小麦
30	金	ごはん	はるさめスープ ハーブチキン くきわかめとごぼうのサラダ	ジョア とうふ ミートボール なると くきわかめ ハーブチキン	ごはん はるさめ ごまあぶら	えだまめ ごぼう とうもろこし にんじん ながねぎ ほうれんそう	610	748	22.9	25.8	20.0	22.7	2.2	2.4	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 大豆 副: 卵 小麦 大豆 ごま

*材料の都合で献立が変更になることもあります。 **太文字**は野辺地産の予定です。
*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。



野辺地中学校3年生 リクエストメニュー アンケート結果 ～卒業までにもう一度食べたい給食～

- 1 タルト(りんご・さつまいも・洋なし)
- 2 ガパオ
- 3 カレーライス(ノーマル・エッグ)
- 4 さけチーズごろも焼き
- 5 きなこパン
- 6 富士山ゼリー
- 7 サイダー白玉
- 7 ハヤシライス
- 7 カツのたまごとじ
- 7 バンバンジー

このほかには、「バイキング」と回答してくれた方もいました！

野辺地中学校3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食は？」というアンケート調査を実施いたしました。
去年に引き続き1位は タルト で28票でした！
次に人気だったのはガパオで17票、カレーライス(エッグカレーも含む)が16票でした。

メニューの他にも自由記述欄には こんなうれしいコメントもありました★
・いつもおいしい給食をありがとうございます。
・9年間おいしい給食を提供していただき、ありがとうございました！

人気のメニューから選び、1～3月の給食で提供いたします。
★1月はなんと5つあります。今後もお楽しみに！

1月 給食だよ!



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント



た (食) ベすぎに 気をつけよう 	の (飲) み物は甘く ないものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの 人のお手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは 時間と量を 決めてとろう 	ー以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

★手洗いでかぜ予防をしよう★ 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



フク + ガラ 外から帰ったときには、うがいも忘れずにしましょう。

★給食のレシピコーナー★

12月3日(水)に野辺地小学校で学校給食試食会を行いました。保護者の皆さまから好評だった料理のレシピをご紹介します。材料は5つだけです!ぜひ冬休みにご家庭で作ってみませんか?

「野菜のしそひじき和え」



- 材料 (4人分)
- ほうれん草 160g (1袋約200g)
 - こまつな 60g (1袋約200g)
 - にんじん 15g
 - しそひじき 15g (しそ昆布でもOK)
 - 青じそドレッシング 5g (小さじ1)

1人あたりの栄養価 (目安)

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
食塩相当量	0.35 g
食物繊維	1.3 g

●作り方

- ①ほうれん草・こまつなは、ゆでて冷まし、2cm幅に切る。
- ②にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ゆでた野菜・しそひじき・青じそドレッシングを和える。

●野菜はキャベツやブロッコリー、かぶなどに変えてもおいしいです。
●しそひじきの種類によって塩分が異なるので、野菜と和えながらお好みで調整しましょう。

★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に

関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いたします!

