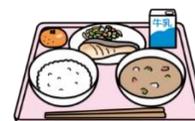


12月の献立表



月	火	水	木	金
		4日 牛乳 ソフトフランスパン 豆お雑穀と麦が入ったスープ 照り焼きハンバーグ スイートマッシュ	5日 牛乳 減量ごはん きつねうどん コロケ 人参とツナのたまごとじ	6日 牛乳 パン チョコレート 白菜と肉団子のスープ じゃがいもとウインナーのチーズ煮 りんご
	9日 牛乳 ごはん 呉汁 厚焼きたまご 豚肉とひじきの煮物	10日 牛乳 ごはん マーボーとうふ エビシューマイ 花形みかん	11日 牛乳 パン ナポリタン ドレッシングサラダ 豆乳プリン	12日 和食の日 牛乳 ごはん ピリ辛みそ汁 鮭とじゃが芋のサッパリ煮 ごま和え
16日 牛乳 減量ごはん ちゃんぽんめん チキンなんばん ぶどうゼリー	17日 牛乳 ごはん ひつつみ サバのみそ煮 白菜の煮びたし	18日 牛乳 パン たまごスープ チリコンカン ごまポテト	19日 牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 から揚げ 冬至かぼちゃ	20日 ブリの日 牛乳 バーガーパン ミネストローネ ブリたれカツ (マヨネーズ) きゃべつのピクルス
23日 牛乳 減量ごはん たまごとじうどん 肉団子のピリ辛煮 りんご	24日 牛乳 ハヤシライス ビーンズサラダ クリスマスデザート	25日 牛乳 パン かぼちゃのシチュー スパイシーチキン ゼリー和え (クリスマスカラー)	<p>●給食が無い日も毎日、牛乳を飲もう</p> <p>給食が無い日、カルシウムの摂取量がガクンと減るという調査結果があります。冬休み中も毎日、牛乳を飲むようにしましょう。牛乳に対して苦手な人やアレルギーがある人は小魚、小松菜、豆乳などもおススメ。</p>	

12月21日は冬至です。二日早く冬至かぼちゃ(あずきかぼちゃ)を献立に取り入れました。いつもはあずきを煮て作りますが、無償でいただくあんこを使います。お楽しみに。大人の味ですが食べてみよう。

※物資の都合により献立の内容が変更になる場合があります

献立説明

- ・12月20日はパンにブリたれカツときゃべつのピクルスをはさみブリたれカツバーガーとして食べるように考えましたがなんでも自由にはさんでいただきます。
- ・12月19日の冬至かぼちゃに使う、つぶあんは北海道と関係機関等で行う、砂糖とてん菜の食育の取組(給食へのあんこ)が無償でいただく予定です。砂糖について正しい知識を身につけて、消費拡大と地域の産業について理解することが目的です。てん菜は北海道で国内生産量の8割をしめ、製糖工場は地域の雇用や経済を支えています。一方で砂糖の需要が減少しているそうです。興味がある人はてん菜や製糖工場、砂糖の消費が減少していることについて調べてみよう。

・砂糖及びてん菜に関する資料の掲載先。興味がある人は調べてみましょう。

(1) 北海道農産振興課HP

砂糖とてん菜に関する動画・パンフレットを掲載

(<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/nsk/tensai/152368.html>)

(2) 独立行政法人農畜産業振興機構HP

「消費者コーナー」に「お砂糖Q&A」や「砂糖の知識」等を掲載

(<https://www.alic.go.jp/consumer/sugar/index.html>)

(3) 一般社団法人 北海道農産協会HP

「おさとうのおはなし」が掲載

(<https://hokkaido-nosan.or.jp/products/tensai/osatou/>)

(4) 天下糖プロジェクトHP

砂糖に関する資料や動画を掲載

(<https://tenkatoitu-project.jp/>)