

令和6年
12月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、サロマ豚、サロマ牛、キャベツ、かぼちゃ団子です。

19日はクリスマスメニュー。サロマ牛のビーフシチューにクリスマスカップデザートで一早くクリスマスをお届けします。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内ではたらき			スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
2(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、ながねぎ	
	さばのみそ煮	さばのみそに			
	根菜の煮物	ぶたにく	さらだあぶら、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、えだまめ	
3(火)	ほうれん草のクリームスパゲッティ	ベーコン、しろいんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう、スキムミルク	スパゲティ、オリーブオイル、さらだあぶら、バター、こむぎこ、さとう	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	コンソメポテト		じゃがいも、さらだあぶら		
	みかん缶			みかんかん	
4(水)	ひじきごはん	とりにく、ひじき、あぶらあげ	さらだあぶら、さとう	にんじん、ごぼう	
	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、ながねぎ、つきこんやく、しょうが	
	もやしとハムの甘酢和え	ハム	さとう	もやし	
5(木)	揚げパン(シュガー)		揚げパン		
	ころころスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ミートボール	ミートボール			
	パイン缶			パインかん	
6(金) ふるさと給食	ホタテカレー	オホーツクかいさんホタテ、しろいんげんまめ	じゃがいも、さらだあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが	
	レモンマリネサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ、にんじん、コーン、レモン汁	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト			
9(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	厚揚げのみそ炒め	あつあげ、ぶたにく、みそ	さらだあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが	
	おかか和え	かつおぶし	さとう	はくさい、ほうれんそう、にんじん	
10(火)	かきあげうどん	とりにく	うどん	ほうれんそう、にんじん、ながねぎ	
	(かきあげ)		やさいかきあげ、さらだあぶら		
	ベビーチーズ	ベビーチーズ			
11(水)	和風そぼろ丼	とりにく、とうふ、ひじき、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	きりほしだいこん、ほししいたけ、にんじん、えだまめ、しょうが	
	もやしのごま和え	みそ	ごま、さとう	もやし、にんじん	
	オレンジ			オレンジ	
12(木)	コッペパン		コッペパン		
	かぼちゃ団子のシチュー	とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう、スキムミルク	こむぎこ、バター、さらだあぶら	かぼちゃ団子、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ゆでウインナー	ウインナー			
	マスカットゼリー		マスカットゼリー	パインかん	
13(金) 浜保	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう、たまねぎ	
	鮭のみりん焼き	さけ、みそ			
	キャベツ炒め煮	ぶたにく	さらだあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、もやし	
16(月)	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ、ごま		
	みそ汁	とうふ、みそ		ほうれんそう、にんじん	
	きのこ信田	きのこのた			
	冬至かぼちゃ	あずき	しらたまだんご、さとう	かぼちゃ	

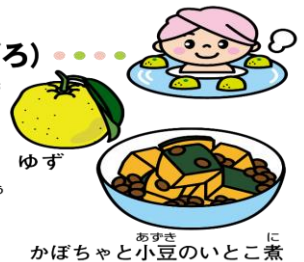
17(火)	スパゲッティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、こむぎこ、さらだあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	🍴
	チキンナゲット	チキンナゲット	さらだあぶら		
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン	さとう	キャベツ、コーン、にんじん	
18(水)	豚キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、ごまあぶら、ごま	はくさいキムチ、にんじん、ながねぎ	🍴
	わかめスープ	わかめ、とうふ		たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ	
	もやしサラダ	ハム	ごまあぶら、さとう、ごま	もやし、にんじん、きゅうり	
19(木)	クロワッサン		クロワッサン		🍴
	ビーフシチュー	サロマガじゅう、しろいんげんまめ	じゃがいも、さらだあぶら、ハヤシフレーク	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが	
	蒸し野菜サラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	
	クリスマスカップデザート		クリスマスカップデザート		
20(金)	カツカレー	とりにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、さらだあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	🍴
	(ひとくちヒレカツ)	ひとくちヒレカツ	さらだあぶら		
	ほうれん草とコーンのサラダ		イタリアンドレッシング	ほうれんそう、コーン、もやし	
23(月) 若保 浜保 佐中	ごはん		こめ		🍴
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん	
	ポークチャップ	ぶたにく	さらだあぶら、はちみつ	たまねぎ、エリンギ、にんにく	
	かんきつドレッシング和え		かんきつドレッシング	はくさい、ほうれんそう、にんじん	
24(火) 若小 佐中	クリームスパゲッティ	とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう、スキムミルク	スパゲティ、オリーブオイル、バター、こむぎこ、さらだあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ	🍴
	スパイシーポテト		じゃがいも、さらだあぶら		
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			
25(水) 保育所のみ	二色丼	とりにく、たまご	こめ、さらだあぶら、さとう		🍴
	なめこ汁	とうふ、みそ		なめこ、ながねぎ	
	りんご			りんご	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

今月も「株式会社 丸ホ 堀切商店」様から
オホーツク海産ホタテをたくさんいただきました。
6日(金)のホタテカレーをお楽しみに！
お肉とはまたちがう旨みが味わい深いホタテカレー。
地元の美味しいホタテが食べられることに感謝して
いただきましょう。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



『JAサロマ酪農部会』様から牛乳贈答券をいただきました。子どもたちの成長に欠かせないカルシウムを豊富に含む乳製品。ありがたく活用させていただきます。 ※飲用牛乳はのぞきます。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を
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

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

がむ
がむ

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

—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。