

令和2年

12月のよでごはんたちのよう

「草ね草あき朝ごはん」で免疫力を高めましょう！

かぜに負けずに元気に過ごせるように、栄養がいっぱいの給食を作ります！

御嵩町学校給食センター

年末行事食

<21日・冬至献立> 冬至には、昔から「かぼちゃを食べると、かぜをひかない」と、いわれています。かぼちゃは、カルテンをはじめビタミンEやC、ミネラルをたくさん含んでいます。

<24日・クリスマスの献立> 今年は図書献立にちなんで、サンタの住む北の国の家庭料理のポルシチを出します。牛肉とやさいを煮こんだスープで、寒い冬に体を温めてくれます。今回のポルシチは給食センター調理員さんのおすすめレシピです。お楽しみに!!

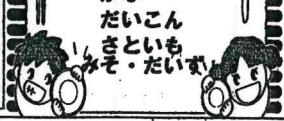
<25日・年越しの献立> このあたりでは、大晦日にいわしや年越しおかずを食べる習慣があります。今年1年を元気に過ごせたことに感謝をして、来年もよい年であることを願って食べましょう。



★都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*○印は学校配達
*牛乳は毎日できます。

御嵩町産の食べ物

はくさい
ほうれんそう
かぶ
だいこん
さといも
なす・だいこん



図書献立 24日

「あのね、サンタの国ではね…」

北のはての美しい森の中で、仲良く暮らすサンタさんたち。

サンタさんは12月のクリスマスにむけて、1年間いろいろな準備をしています。サンタさんはどのように1年を過ごしているのでしょうか。

月	火 1日	水 2日 やさいの日	木 3日	金 4日
向陽中の1年生が考えた ☆☆鉄カルメニュー☆☆	にんじんのドレッシングサラダ 	ほうれんそうの サラダ(やさいドレ) 	きりほし大根のサラダ (パンハンドルドレ) 	ごぼうサラダ (かおりごまドレ)
○10日 とり肉とポテトの 元気アップ鉄カルあえ 鉄とカルシウムの多いひじき、 青のりを、工夫して使います。	さつまいもチップス 	ヨーグルト 	わかさぎのあます 	オレンジ
○11日 まめまめボトフ 鉄とカルシウムの多い大豆を ボトフに加えます。 大豆は上之郷の中鉄砲です。	カレーライス 	キャロットピラフ 	むぎごはん 	ポテトグラタン
小706kcal 中920kcal	小670kcal 中776kcal	小678kcal 中860kcal	小644kcal 中804kcal	
7日	8日 岐阜のあゆ	9日	10日 鉄カルメニュー	11日 鉄カルメニュー
ひじきのつけ 	はくさいのごまあえ 	ぶどうまめ 	おからの ミルクに 	イタリアンサラダ (イタリアンドレ)
みかん 	あゆのからあげ 	かきあげ 	とりにくとポテトの げんきアップてつカルあえ 	ミルマーク (コヒー)
さばのカレー焼き 	むぎごはん 	けんちんうどん 	むぎごはん 	とりのワインやき
むぎごはん 	おやこどんのぐ 	けんちんうどん 	しろみそしる 	くろパン
小630kcal 中796kcal	小689kcal 中873kcal	小677kcal 中855kcal	小698kcal 中870kcal	小662kcal 中827kcal
14日 岐阜のあまご	15日	16日 向陽中希望献立	17日	18日
きりほしのうまい 	はるさめサラダ (ちゅうなかドレ) 	ポテトサラダ (やさいドレ) 	さといものうまい 	ひじきのサラダ (やさいドレ)
みかん 	ぶたキムチ 	りんごゼリー 	たらのケチャップあん 	フレンチトースト
あまごのこうじやき 	むぎごはん 	とりのからあげ (小2c、中3c) 	むぎごはん 	ポークピーンズ
むぎごはん 	たまごスープ 	ラーメン 	なめこじる 	
小603kcal 中748kcal	小590kcal 中749kcal	小717kcal 中876kcal	小643kcal 中818kcal	小686kcal 中850kcal
21日 冬至献立	22日	23日	24日 図書献立	25日 年越しの献立
わかめサラダ (あおじぞれ) 	きんぴらごぼう 	きやべつサラダ (パンハンドルドレ) 	クリスマス ケーキ 	はくさいの おかかええ
かぼちゃのてんぷら 	はまちのてりやき 	ミルクゼリー 	やさいサラダ (やさいドレ) 	まるぼしいわしの からあげ
むぎごはん 	みたけみその みそしる 	ユーリンチー ^ー 	サンタのくにの ポルシチ (ひだぎゅう) 	むぎごはん
小660kcal 中833kcal	小564kcal 中716kcal	小676kcal 中794kcal	小753kcal 中911kcal	小572kcal 中714kcal

〈學校設置的座地委示二二一乙〉
米... 咸菜牛乳... 咸咸果 1/2、鹽... 咸咸果及 U 輸入小麥粉 青果銀等... 聽內產、咸草、麥類、青菜、秋田、長野、干
菜、檸檬、九州、才一大小山口 7、7 及力等
食肉... 咸草、豆漿、檸檬、才一大小山口等 烹介類... 咸草、北海道、靜岡、長沙、川口山、八山、口山、丸子、等