

たのしいきゅうしょく



図書館
キャラクター
トモビー

令和7年12月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん もやし味噌汁 厚焼きたまご 麻婆豆腐	2 きつねもちうどん (うどん/きつねもち) 合わせるゼリー (みかんゼリー・ナタデココ アセロラジュレ)	3 チキンカレー 野菜のさっぱり和え	4 ごはん 小松菜味噌汁 アジフライ /パックソース 大根のそぼろ煮	5 ソフトフランスパン ベーコンとポテトのスープ 粗挽きウィンナー チリコンカン
8 ごはん 大根味噌汁 豆腐バーグ きのこあんかけ もやしとチキンの 和風サラダ	9 しょうゆラーメン ひじきシューマイ(2個) 元気ヨーグルト	10 ごはん わかめキムチスープ さば味噌煮 変わりきんぴら	11 ごはん 白菜ときのこの味噌汁 キャベツメンチカツ /パックソース 鶏じゃがの にんにく味噌バター	12 無償提供粒あん あんぱん クリームシチュー チキンとチーズの オープン焼き イタリアンドレッシングの サラダ Ⓢごまロールパン
15 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 いわしの生姜煮 回鍋肉	16 カレーうどん ちくわ磯辺天ぷら 野菜のごま和え	17 ごはん 水菜のスープ 和牛と北あかりのコロッケ プルコギ	18 ごはん 木耳のり 玉ねぎ味噌汁 豚唐揚げの ケチャップソース和え 春雨サラダ	19 バーガーパン 野菜と鶏肉の コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソースかけ ポテトサラダ
22 今年の冬至は 12月22日 たまごそぼろ丼 かぼちゃいももちの すまし汁 ゆずゼリー	23 キャベツとベーコンの スパゲティ サウザンサラダ 骨なしフライドチキン サンタさんのチョコケーキ ジョア(プレーン)	24 終業式 チキンライス ふわふわ卵のスープ 五目野菜肉団子(2個) ごぼうのパペロンチーノ	<p>がっこう行事が変更となる場合があるため、提供日や献立が 変わることがあります。牛乳は、毎日つきますが、 23日は、牛乳の代わりにジョアがつきます。 ふつかこのか、ひばりよう、さんゆうさんぎよう ♪2日・9日・16日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん 小麦(美幌産)を使用しています。 ♪12月の納入期限は、26日です。 さかな、ほね、きをつけて食べましょう。</p> <p>ほねに きをつけてね</p>	



～今月の献立から～

(株) 道東テレビ立川さんより『玉ねぎ』の寄贈
がありました。感謝していただきましょう。
12月12日、ホクレン農業組合連合会より
無償提供されました『つばあん(道産小豆
・ビートグラニュー糖・オホーツクの塩)』を
使用したあんぱんを提供します。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚類

大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド

～3学期も元気に会いましょう～朝ごはんもしっかりたべてね!

日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	1杯 - 小	1杯 - 中
1月	ごはん	○		米		649 kcal	786 kcal
	もやしの味噌汁		わかめ,油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	厚焼きたまご		鶏卵	上白糖			
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	上白糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
2火	きつねもちうどん	○	鶏肉	うどん,きつねもち	大根,人参,白菜,しいたけ,長ねぎ	617 kcal	747 kcal
	合わせるゼリー			みかんゼリー,ナタデココ,アセロラゼリー			
3水	チキンカレー	○	鶏肉	米,サッシー,上白糖	人参,玉ねぎ,ブルーン	677 kcal	856 kcal
	野菜のさっぱり和え		ハム	ごま油,上白糖	もやし,ほうれん草,コーン		
4木	ごはん	○		米		638 kcal	767 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	アジフライ		アジ（国産）	パン粉,小麦粉,キャノーラ油			
	大根のそぼろ煮		豚肉	上白糖,でん粉	大根,人参,しょうが,枝豆		
5金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		634 kcal	760 kcal
	ベーコンとポテトのスープ		ベーコン	サッシー	玉ねぎ,人参,にんにく,パセリ		
	粗挽きウィンナー		ウィンナー				
	チリコンカン		豚肉,大豆	上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが,パセリ,ケチャップ		
8月	ごはん	○		米		632 kcal	756 kcal
	大根とえのきの味噌汁		味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	豆腐バーグきのこあんかけ		鶏肉	上白糖,でん粉,パン粉,小麦粉	玉ねぎ,人参,長ねぎ,枝豆		
	もやしとチキンの和風サラダ		鶏肉,わかめ	和風ドレッシング,白ごま,ごま油	もやし		
9火	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ	696 kcal	808 kcal
	ひじきシューマイ		豚肉,ひじき	砂糖,小麦粉,でん粉	玉ねぎ,キャベツ,しいたけ,生姜		
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
10水	ごはん	○		米		634 kcal	754 kcal
	わかめキムチスープ		わかめ,豚肉	ごま油,白ごま	キムチ,えのきだけ,人参,長ねぎ,にら,にんにく		
	さば味噌煮		さば,味噌	砂糖,でん粉			
	変わりきんぴらごぼう		ベーコン	上白糖,ごま油	ごぼう,人参,ピーマン		
11木	ごはん	○		米		683 kcal	804 kcal
	白菜ときのこの味噌汁		味噌		白菜,人参,長ねぎ,たもぎ茸,舞茸,しめじ		
	キャベツメンチカツ		豚肉,鶏肉	小麦粉,パン粉,でん粉,砂糖,キャノーラ油	キャベツ		
	鶏じゃがにんにく味噌バター炒め		鶏肉,味噌	サッシー,バター,でん粉,上白糖	ぶなしめじ,にんにく,長ねぎ		
12金	あんぱん	○		あんぱん		680 kcal	815 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	サッシー	人参,玉ねぎ,白菜		
	チキンとチーズのオープン焼き		鶏肉,チーズ	植物油,パン粉,砂糖	赤ピーマン,パセリ		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
15月	ごはん	○		米		672 kcal	782 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		油揚げ,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし	水あめ,砂糖	生姜		
	回鍋肉		豚肉,味噌	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参		
16火	カレーうどん	○	豚肉,なると	うどん	人参,しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,グリーンピース	586 kcal	876 kcal
	ちくわ磯辺天ぷら		ちくわ,卵	小麦粉,でん粉,菜種油	あおさ		
	野菜のごま和え			白ごま,上白糖,ごま油	ほうれん草,人参,もやし		
17水	ごはん	○		米		682 kcal	814 kcal
	水菜のスープ		オイスターソース		人参,みず菜,キャベツ,もやし		
	和牛と北あかりのコロッケ		牛肉	じゃがいも,パン粉,甜菜糖,植物油	玉ねぎ		
	フルコギ		豚肉	上白糖,白ごま,ごま油	にら,玉ねぎ,人参,にんにく		
18木	ごはん/木耳のり	○	木耳,のり	米,砂糖,水あめ		701 kcal	876 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	豚唐揚げのケチャップソース和え		豚肉	小麦粉,でん粉,上白糖,キャノーラ油	玉ねぎ,ピーマン,人参,しいたけ,ケチャップ		
	春雨サラダ		わかめ,木耳	春雨,砂糖,ごま,ごま油	もやし,人参,しょうが		
19金	バーガーパン	○		バーガーパン		703 kcal	776 kcal
	野菜と鶏肉のコンソメスープ		鶏肉		キャベツ,人参,玉ねぎ,しいたけ		
	ハンバーグデミタスかけ		鶏肉,豚肉,生クリーム	でん粉,上白糖,バター	にんにく,生姜,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,ケチャップ		
	ポテトサラダ			マヨネーズ,じゃがいも,植物油,砂糖	きゅうり,人参		
22月	たまごそぼろ丼	○	豚肉,鶏卵	米,上白糖,でん粉,サラダ油	グリーンピース,しょうが	683 kcal	850 kcal
	かぼちゃいももちのすまし汁			かぼちゃいもち,でん粉	大根,ごぼう,長ねぎ,人参		
	ゆずゼリー			ゆずゼリー			
23火	ジョア(ブレーン)	/	ジョア			864 kcal	948 kcal
	キャベツとベーコンのスパゲティ		ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	ほうれん草,キャベツ,人参,玉ねぎ,にんにく		
	骨なしフライドチキン		鶏肉	小麦粉,でん粉,植物油			
	サウザンサラダ		ハム	サザンドレッシング	もやし,きゅうり,人参		
	サンタさんのチョコケーキ		乳,卵	砂糖,小麦,チョコ,ココア,水あめ			
24水	チキンライス	○	鶏肉	米,植物油	人参,コーン,赤ピーマン	657 kcal	783 kcal
	ふわふわ卵スープ		鶏卵,粉チーズ,ウィンナー,オイスターソース	パン粉	ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	五目野菜肉団子		鶏肉,大豆	パン粉,小麦粉,砂糖,キャノーラ油	ごぼう,玉ねぎ,人参,キャベツ,長ねぎ,生姜		
	ごぼうのペペロンチーノ		ベーコン	オリーブ油	人参,ごぼう,にんにく,ピーマン		

～ 12月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麵(小麦)	精米/パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,豆腐	しょうが
サッシー、玉ねぎ	つきこん,油揚げ,ごぼう,もやし,長ねぎ	ピーマン
人参、キャベツ	ほうれん草,しいたけ,枝豆	きゅうり
	大根,白菜,コーン,小松菜	水菜

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願い致します。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	672	809
たんぱく質(g)	25.1	29.3
脂質(g)	23	25.5
食塩相当量(g)	2.9	3.6

