

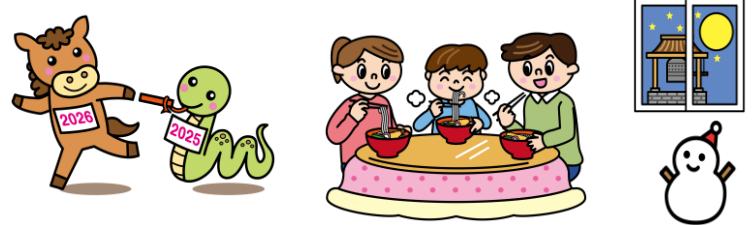
令和7年度 12月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学生の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立		食品		
		エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
1(月)	ごはん 豆腐となめこの味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	なめこ 大根 ほうれん草
	鶏と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	ツナ	人参
2(火)	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
	白身魚ノフイ ビサ風ソテー	菜種油 じゃが芋 三温糖 菜種油・でん粉	白身魚フライ ワインナー チーズ	玉葱 ピーマン コーン
3(水)	ごはん マーボー豆腐	三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ	にんにく 生姜 長葱・人参 チングン菜 干し椎茸
	ギョーザ【2個】 小魚		ギョーザ	小魚
4(木)	ごはん とりつみれ味噌汁	ごはん	とりつみれ 油揚げ 白みそ	人参・白菜 ごぼう・長葱 小松菜
	いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	菜種油 三温糖	いわしのみぞれ煮 豚肉・さつま揚げ	人参 ひじき・高野豆腐 白滝
5(金)	おかかふりかけ カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 長葱 小松菜 干し椎茸
	星のコロッケ	星のコロッケ		
6(月)	厚揚げのそぼろ煮	三温糖・でん粉 菜種油	厚揚げ・豚肉 白みそ	玉葱・人参 生姜・いんげん
	ごはん まいぞ 【寄贈米「う米蔵」】	ごはん 新米		
7(火)	ワンタンスープ	ワンタン		白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸
	肉シューマイ ブルコギ	肉シューマイ		
8(水)	角食パン ハヤシシチュー	角食パン		
	オムレツ カラフル野菜の カレーソテー	じゃが芋 菜種油 三温糖	豚肉 ワインナー	玉葱・人参 しめじ・生姜 にんにく
9(木)	ごはん さつま汁	ごはん さつま芋	鶏肉 豆腐 白みそ	大根 人参 長葱
	サーモンフライ おかか野菜	菜種油 三温糖 ごま油	サーモンフライ かつお節	もやし キャベツ 人参
10(金)	ごはん おでん	ごはん 三温糖	がんも さつま揚げ 昆布	人参 大根 こんにゃく
	にしん甘露煮 りんごゼリー	にしん甘露煮 りんごゼリー		
11(土)	ごはん おでん	ごはん 三温糖	がんも さつま揚げ 昆布	人参 大根 こんにゃく
	にしん甘露煮 りんごゼリー	にしん甘露煮 りんごゼリー		

献立		食品		
		エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
12(金)	味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 赤みそ	玉葱・人参 キャベツ・長葱 たけのこ 生姜・にんにく
	揚げパオオ【2個】 炒めナムル	菜種油 ごま油・三温糖 白ごま でん粉	揚げパオオ 豚肉	もやし・いんげん 人参・きくらげ にんにく
13(土)	ごはん 手団子味噌汁	ごはん いももち	鶏肉 白みそ	大根 人参 長葱
	さばのじょうゆ煮 五目豆	さばのじょうゆ煮 高野豆腐 三温糖	さばのじょうゆ煮 大豆 竹輪	つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
14(日)	丸パン ミネストローネ	丸パン じゃが芋 オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉葱 人参・トマト にんにく・バセリ
	メンチカツ コーンソテー	菜種油 菜種油	メンチカツ ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん
15(月)	麦ごはん ホークカレー	麦ごはん じゃが芋 菜種油	豚肉	人参・玉葱 にんにく・生姜
	野菜ソテー	野菜ソテー	ベーコン	キャベツ・人参 玉葱・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン ズッキーニ
16(火)	みかん			みかん
	ごはん もやしの味噌汁	ごはん 油揚げ 白みそ		もやし 長葱
17(水)	若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮	若鶏ごま照焼き 菜種油 三温糖	大根と竹輪の炒め煮 豚肉 竹輪	大根 人参 つきこんにゃく
	スパゲティ ナポリタンソース	スパゲティ 菜種油 三温糖	豚肉 ウインナー	玉葱 人参 ピーマン
18(木)	アンサンブルエッグ (パンプキン)	アンサンブルエッグ (パンプキン)		アンサンブルエッグ (パンプキン)
	ジャーマンポテト	じゃが芋 菜種油	ベーコン	玉葱 バセリ
19(金)	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー		
	ケチャップライス 根菜のコロコロスープ	ケチャップライス オリーブ油		大根・人参 玉葱・ピーマン にんにく
20(土)	クリスピーチキン プロッコリーソテー	クリスピーチキン 菜種油	ベーコン	プロッコリー 枝豆・玉葱
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ		
21(日)	ケチャップライス 根菜のコロコロスープ	ケチャップライス オリーブ油		
	クリスピーチキン プロッコリーソテー	クリスピーチキン 菜種油	ベーコン	
22(月)	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ		
	角食パン コーンボタージュ	角食パン 菜種油・バター 生クリーム	牛乳	玉葱・コーン バセリ
23(火)	網焼きハンバーグ ツナとほうれん草の ソテー	網焼きハンバーグ 菜種油	ツナ	ほうれん草 玉葱・人参 いんげん
	スライスチーズ	スライスチーズ		



※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

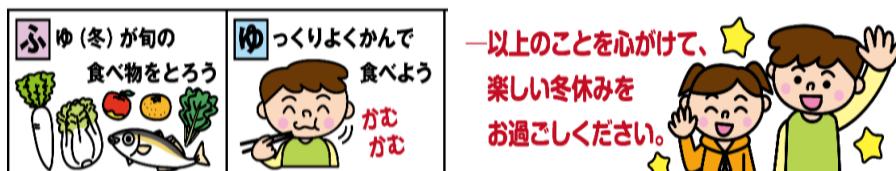
12月給食だより

令和7年度 12月号
千歳市学校給食センター
(TEL23-3591・FAX23-3599)

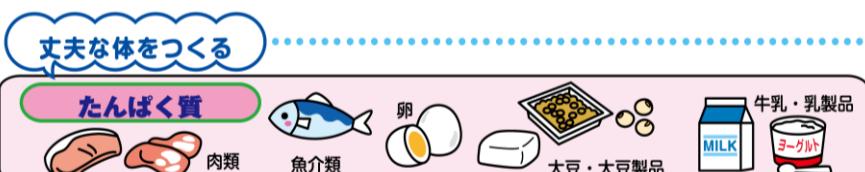
12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



学校給食に使用している 主な食品の産地について

給食センターでは、主な食品の産地についてお知らせしていますので、給食センターのホームページからご覧ください。ホームページをご覧にならない方でファックスや郵送により産地情報を希望される方は、給食センター（TEL23-3591）へご連絡ください。



お米のはなし

• 体や脳のエネルギーのもと

お米には、からだの中でエネルギーを発生する「でんぷん」がたくさん含まれています。ごはんを食べると、私たちの脳やからだを動かすエネルギー源になります。



• 地元のお米！う米蔵

今年度も道央農業協同組合様より学校給食用にJA道央管内（千歳市、江別市、恵庭市、北広島市）で収穫された「う米蔵」の新米1100kgを寄贈していただきました。小学校は8日（月）、中学校は8日（月）と9日（火）に提供します。生産者の方が一生懸命作ったくださったお米です。感謝していただきましょう。

「う米蔵」とは…

あっさりとした「ななつぼし」の味わいに粘り気の強い「あやひめ」をブレンドしたほどよい粘りと食感のおいしいお米です。いつも違うお米を味わってみてください。

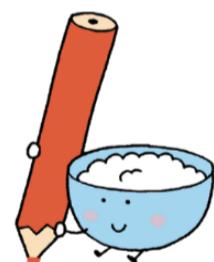


• 今年の新米からお米の品種が変わります！

11～12月頃に、給食で提供するお米の品種が「ゆめぴりか」から「ななつぼし」に変更になります。

「ななつぼし」の紹介

甘さや粘り気など全体的な味のバランスがよく、冷めてもおいしく食べられる品種です。名前には空気がきれいな北海道で北斗七星（ななつぼし）のように輝くお米になって



今年の冬至は12月22日です

冬至は1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にはゆずを浮かべたゆず風呂に入り、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつく食べものを食べると、運がよくなり、健康に過ごせると言われています。

小学校では19日（金）にかぼちゃ入りのアンサンブルエッグ、中学校では22日（月）にかぼちゃ団子汁を提供します。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

