

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  
【中学年の基準】  
◎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 病気にかけ 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
681 kcal	鶏と根菜のつくね 人参と春雨のツナ煮	鶏と根菜のつくね 春雨 ツナ 三温糖	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
643 kcal	骨に注意して食べましょう 白身魚フライ ピザ風ソテー	菜種油 じゃが芋 三温糖 白身魚フライ ウィンナー チーズ 菜種油・でん粉	玉葱 ピーマン コーン
3(水)	ごはん マーボー豆腐	ごはん 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 チンゲン菜 干し椎茸
699 kcal	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
700 kcal	骨に注意して食べましょう 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 ひじき・高野豆腐	人参 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
678 kcal	星のコロッケ 厚揚げのそぼろ煮	星のコロッケ 菜種油 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
8(月)	ごはん 【寄贈米「う米蔵」】	ごはん	
613 kcal	ワンタンスープ 肉シューマイ ブルコギ	ワンタン 菜種油・三温糖 ごま油・白ごま	白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸 肉シューマイ 豚肉 玉葱・人参 もやし・にんにく
9(火)	角食パン ハヤシシチュー	角食パン じゃが芋 菜種油 三温糖	豚肉 玉葱・人参 しめじ・生姜 にんにく
665 kcal	オムレツ カラフル野菜の カレーソテー	菜種油	オムレツ ウィンナー 人参・コーン いんげん ブロッコリー
10(水)	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
644 kcal	骨に注意して食べましょう 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
11(木)	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
647 kcal	骨に注意して食べましょう 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 病気にかけ 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
630 kcal	揚げパオズ(2個) 炒めナムル	菜種油 ごま油・三温糖 白ごま でん粉	揚げパオズ 豚肉 もやし・いんげん 人参・きくらげ にんにく
15(月)	ごはん 芋団子味噌汁	ごはん いももち	鶏肉 白みそ 大根 人参 長葱
700 kcal	骨に注意して食べましょう さばのしょうゆ煮 五目豆	菜種油 三温糖	さばのしょうゆ煮 高野豆腐 大豆 竹輪 つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
16(火)	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・パセリ
640 kcal	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
17(水)	麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃが芋 菜種油	豚肉 人参・玉葱 にんにく・生姜
707 kcal	野菜ソテー	菜種油	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 みかん
18(木)	ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ もやし 長葱
631 kcal	若鶏ごま照焼き 大根と竹輪の炒め煮	菜種油 三温糖	若鶏ごま照焼き 豚肉 竹輪 大根 人参 つきこんにゃく
19(金)	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 ウィンナー 玉葱 人参 ピーマン
726 kcal	アンサンブルエッグ (パンフキン) シャーマンポテト	アンサンブルエッグ (パンフキン) じゃが芋 菜種油	アンサンブルエッグ (パンフキン) 玉葱 パセリ
22(月)	ミルメークコーヒー ケチャップライス	ミルメークコーヒー ケチャップライス	
708 kcal	根菜のコロコロスープ	オリーブ油	大根・人参 玉葱・ピーマン にんにく
クリスピーチキン ブロッコリーソテー	菜種油 菜種油	クリスピーチキン ベーコン	ブロッコリー 枝豆・玉葱
クリスマスケーキ	クリスマスケーキ		
23(火)	角食パン コーンポタージュ	角食パン 菜種油・バター 生クリーム	牛乳 玉葱・コーン パセリ
768 kcal	網焼きハンバーグ ツナとほうれん草の ソテー	菜種油	網焼きハンバーグ 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。

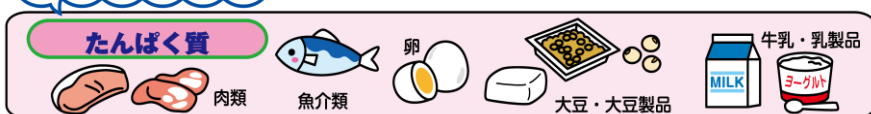


## 冬休みの食生活～10のポイント



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



## 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 (TEL 23-3591) 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てくださったお米です。感謝していただきます。

### 「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美味しいお米です。いつもと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！

