

令和7年

12月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間		熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間		血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間		体の調子を整える	
1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)			
小626kcal 中732kcal		小579kcal 中746kcal		小590kcal 中686kcal		小509kcal 中603kcal		小504kcal 中615kcal			
★ごはん ★牛乳		★黒砂糖パン ★牛乳		★海賊丼 ★牛乳		★ごはん ★牛乳		★ごはん ★牛乳			
★みそ汁 (豆腐・長ねぎ)		★アルファベットスープ		★みそ汁 (白菜・わかめ)		★チンゲン菜のオイスタースープ		★みそ汁 (油揚げ・大根)			
★キャベツの油炒め		★ポークビーンズ				★棒々鶏ドレッシングサラダ		★豚キムチ炒め			
★おろしソースハンバーグ		☆チキンナゲット				★肉しゅうまい		★ほっけの塩焼き		↑骨に注意!	
(小2こ・中3こ)						(1人2こ)					
黄:ごはん 油 さとう		黄:黒砂糖パン マカロニ じゃがいも 油 さとう 米粉		黄:ごはん 油 さとう		黄:ごはん 小麦粉 こま		黄:ごはん こま ごま油			
赤:特選焼肉と肉さば		赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 大豆 チーズ		赤:牛乳 みそ いちい ぶり 卵 わかめ		赤:牛乳 ツナ ぶり肉		赤:牛乳 油揚げ みそ ぶり肉 ほっけ			
緑:長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根		緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ		緑:白菜 にんじん 玉ねぎ 椎茸 こま		緑:チンゲン菜 ぶり肉 にんじん 長ねぎ きゅうり もやし		緑:大根 白菜 玉ねぎ にんじん 肉 キャベツ もやし			
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)			
小614kcal 中712kcal		小560kcal 中673kcal		小669kcal 中784kcal		小601kcal 中731kcal		小627kcal 中739kcal			
★ごはん ★牛乳		★ごはん ★牛乳		★チキンカレー		★ミートソーススパゲティ		★ごはん ★牛乳			
★みそ汁 (小松菜・はんぺん)		★すまし汁 (舞茸・麴)		★牛乳		★牛乳		★みそ汁 (もやし・高野豆腐)			
★もやしと豚肉の炒め物		★鶏肉とさつまいもの甘辛煮		★コールスローサラダ		★白菜スープ		★ごぼうサラダ			
★彩り野菜の玉子焼き		★たらスパイス揚げ						★焼きチキンカツ			
★さけるチーズ		↑骨に注意!									
黄:ごはん 油 さとう		黄:ごはん 油 さとう でん粉 麴 さつまいも		黄:ごはん じゃがいも 油		黄:スパゲティ 油 さとう		黄:ごはん 小麦粉 マヨネーズ			
赤:牛乳 みそ はんぺん ぶり肉 卵 チーズ		赤:牛乳 とり肉 たら		赤:牛乳 とり肉		赤:牛乳 ぶり肉 チーズ		赤:牛乳 みそ 高野豆腐 とり肉			
緑:小松菜 もやし にんじん いんげん ほうれん草		緑:にんじん ごんやう いんげん 長ねぎ 舞茸		緑:にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		緑:玉ねぎ にんじん パセリ 長ねぎ 白菜		緑:もやし キャベツ ごぼう にんじん コーン			
15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)			
小513kcal 中616kcal		小670kcal 中805kcal		小578kcal 中674kcal		小531kcal 中651kcal		小529kcal 中656kcal			
★ごはん ★牛乳		★背割りコッペパン		★ホイコーロー丼		★きつねうどん		★ごはん ★牛乳			
★みそ汁 (しめじ・チンゲン菜)		☆マーガリン ☆こしあん		★牛乳		★牛乳		★かぼちゃ団子汁			
★大根こってり煮		★牛乳		★中華スープ		☆焼き栗コロッケ		★こんにゃくのきんぴら			
★野菜たっぷり肉団子		★クリームシチュー						★いわしの梅煮		↑骨に注意!	
(1人2こ)		★スペイン風オムレツ									
黄:ごはん 油 でん粉 さとう		黄:コッペパン さとう マーガリン じゃがいも 油		黄:ごはん ごま油 でん粉 さとう 油 こま		黄:うどん 栗 小麦粉 油 じゃがいも さつまいも		黄:ごはん さとう 油 でん粉 こま じゃがいも			
赤:牛乳 みそ とり肉		赤:牛乳 小豆 卵 とり肉 ベーコン		赤:牛乳 ぶり肉		赤:牛乳 とり肉 油揚げ		赤:牛乳 いわし みそ ぶり肉			
緑:しめじ チンゲン菜 大根 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ		緑:玉ねぎ にんじん パセリ ピーマン ほうれん草		緑:キャベツ 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ にんじん えのき コーン		緑:にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 こま		緑:かぼちゃ 大根 長ねぎ ごぼう にんじん いんげん 梅 ごんやう			
22 (月)											
小748kcal 中896kcal											
★ハンバーグカレー											
★牛乳											
☆冬至デザート											
黄:ごはん じゃがいも 油 はちみつ さとう											
赤:牛乳 ぶり肉											
緑:にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン ゆず											

12月

☆マークは
しん
新メニューです

12月平均栄養価

たん白質 ①24.3g ②28.0g
脂 肪 ①19.0g ②21.0g
ナトリウム ①27g ②31g
(塩分基準値)

JA道北なよろ 寄贈品

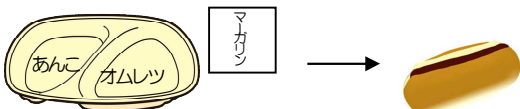
・玉ねぎ (2日・3日)
・じゃがいも (2日)
・さけるチーズ (8日)

ホクレン 寄贈品

・こしあん (16日)

12月16日 セルフあんマーガリンサンドを作ろう!

- ① コッペパンにこしあんをはさむ。
- ② マーガリンをあんこのとりにしぼり、完成!



12月22日は「冬至」「クリスマス」献立です!

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。冬至の日には、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。給食では、ゆずを使用した冬至デザートを提供します。また、クリスマス献立として、もみの木型のハンバーグをのせたカレーを提供します。楽しみながら食べてください。

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。