

給食センターだより 12月

稚内市学校給食センター 令和 7年 11月発行 (中学校向け)



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



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



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

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

サラダ油

サケ

アーモンド

◎今日の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・5日(金)鶏照り丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、人参・コーン・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	月	★ごはん ★牛乳	★大根とわかめの味噌汁 さばの塩焼き ★じゃがいものピリ辛煮	牛乳 わかめ 油揚げ さば 豚肉	大根 玉ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 油
2	火 	★コッペパン ★牛乳	★ミートボールのトマト煮 ★ローストウインナー ★ブロッコリーのソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 ブロッコリー ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも 油
3	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐とねぎの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★鶏ごぼうきんぴら	牛乳 豆腐 姫ほっけ 鶏肉	ねぎ ごぼう 人参 枝豆	ごはん 油
4	木	★牛乳	★カレーうどん ★白花豆コロケ ★小松菜の炒め物	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ ぶなしめじ 小松菜 もやし	うどん 油 ごま
5	金 	★ごはん ★牛乳	★実だくさん汁 えびしゅうまい(3個) ★鶏照り丼	牛乳 がんもどき えび 鶏肉	たもぎ茸 舞茸 大根 もやし	ごはん 油

8	月	★ごはん ★牛 乳	★すまし汁 あじメンチ ★豚肉とこんにゃくの生姜煮	牛乳 なんと 茎わかめ あじ 豚肉	筍 糸こんにゃく グリーンピース	ごはん 油
9 	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★オニオンスープ はんぺんチーズフライ ★イタリアンポークソテー いちごジャム	牛乳 鶏肉 はんぺん チーズ 豚肉	玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん トマト いちご	ソフトフランス 油
10	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこの味噌汁 たれ入り肉団子(2個) ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 豚肉	たもぎ茸 舞茸 なめこ 枝豆	ごはん じゃがいも 油
11	木	焼きおにぎり (2個) ★牛 乳	★とりめん ★ほうれん草としめじの煮びたし	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう ねぎ 椎茸 ほうれん草	焼きおにぎり 冷麦
12	金	★ごはん ★牛 乳	★豚汁 鶏肉のごま照り焼き ★青菜とツナの炒め物	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ	大根 ねぎ 糸こんにゃく 小松菜	ごはん 油
15	月	★ごはん ★牛 乳	★里芋の味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★こんにゃくのきんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ ほっけ 鶏肉	ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 里芋 ごま
16 	火	★バターパン ★牛 乳	★冬野菜のシチュー チキンカツ ★いんげんのガーリックソテー	牛乳 鶏肉	白菜 ブロッコリー コーン 人参	バターパン 油
17	水	★ごはん ★牛 乳	★肉豆腐 いわしの梅煮 ★切干し大根の炒め物	牛乳 豚肉 豆腐 いわし 竹輪	えのき茸 糸こんにゃく 切干し大根	ごはん 油
18	木	★牛 乳	★塩野菜ラーメン 焼きぎょうざ(3個) ★えびといんげんの中華炒め さつまいもチップス	牛乳 豚肉 えび	キャベツ もやし 人参 さやいんげん 筍	ラーメン さつまいも 油
19 	金	★ごはん ★牛 乳	★宗谷黒牛のビーフカレー ★ブロッコリーとコーンのソテー クリスマスデザート	牛乳 宗谷黒牛 ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー コーン	ごはん じゃがいも 油
22	月	★ごはん ★牛 乳	★かぼちゃ団子汁 竹輪の磯辺揚げ(2本) ★にんじんしりしり さかなふりかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 ツナ 卵	かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ 人参	ごはん 油
23 	火	★クロパン ★牛 乳	★ジュリアンスープ 野菜グラタン ★えびのソテー	牛乳 ベーコン えび	キャベツ ブロッコリー 人参	クロパン 油
24	水	★ごはん ★牛 乳	★シャンタンスープ 小籠包(3個) ★豚キムチ	牛乳 茎わかめ 豚肉	筍 ねぎ 白菜 小松菜	ごはん ごま油
25	木	★牛 乳	★肉うどん 照り焼きチキン ★大根のきんぴら 牧場の朝生乳ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	ねぎ ぶなしめじ えのき茸 大根 人参	うどん ごま油
12月平均栄養価 エネルギー756 キロカロリー たん白質 29.7g 脂質 25.9g 炭水化物 96.9g 食塩 3.3g						

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆

