

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 (小学校向け)

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つくりましょう。



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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE





◎ 今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

・5日(金)とりてりどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★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、にんじん・コーン・たまねぎ・ねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こ ん だ て		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ち 血・肉・骨を つくる あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	なつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
1	月	★ごはん ★牛 乳	★だいこんとわかめのみそしる さばのしおやき ★じゃがいものピリからに	牛乳 わかめ あぶらあげ さば ぶたにく	だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
2	火 	★コッペパン ★牛 乳	★ミートボールのトマトに ★ローストウインナー ★ブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ウインナー	にんじん ブロッコリー ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも あぶら
3	水	★ごはん ★牛 乳	★とうふとねぎのみそしる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) ★とりごぼうきんぴら	牛乳 とうふ ひめほっけ とりにく	ねぎ ごぼう にんじん えだまめ	ごはん あぶら
4	木	★牛 乳	★カレーうどん ★しろはなまめコロッケ ★こまつなのいためもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ぶなしめじ こまつな もやし	うどん あぶら ごま
5	金 	★ごはん ★牛 乳	★みだくさんじる えびしゅうまい(2こ) ★とりてりどん	牛乳 がんもどき えび とりにく	たもぎたけ まいたけ だいこん もやし	ごはん あぶら

8	月	★ごはん ★牛 乳	★すましじる あじメンチ ★ぶたにくとこんにやくのしょうがに	牛乳 なんと くきわかめ あじ ぶたにく	たけのこ いとこんにやく グリーンピース	ごはん あぶら
9 	火	★そうやのしおいり 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 とりにく はんぺん チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん トマト いちご	ソフトフランス あぶら
10	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこのみそしる たれいりにくだんご(2こ) ★じゃがいものそぼろに	牛乳 とりにく ぶたにく	たもぎたけ まいたけ なめこ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
11	木	やきおにぎり ★牛 乳	★とりめん ★ほうれんそうとしめじのにびたし	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう	やきおにぎり ひやむぎ
12	金	★ごはん ★牛 乳	★ぶたじる とりにくのごまてりやき ★あおなとツナのいためもの	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく ツナ	だいこん ねぎ いとこんにやく こまつな	ごはん あぶら
15	月	★ごはん ★牛 乳	★さといものみそしる ★ほっけのみりんやき ★こんにやくのきんぴら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ほっけ とりにく	ねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん	ごはん さといも ごま
16 	火	★バターパン ★牛 乳	★ふゆやさいのシチュー チキンカツ ★いんげんのガーリックソテー	牛乳 とりにく	はくさい ブロッコリー コーン にんじん	バターパン あぶら
17	水	★ごはん ★牛 乳	★にくどうふ いわしのうめに ★きりぼしだいこんのいためもの	牛乳 ぶたにく とうふ いわし ちくわ	えのきたけ いとこんにやく きりぼしだいこん	ごはん あぶら
18	木	★牛 乳	★しおやさいラーメン やきぎょうざ(2こ) ★えびとインゲンのちゅうかいため さつままいもチップス	牛乳 ぶたにく えび	キャベツ もやし にんじん さやいんげん たけのこ	ラーメン さつままいも あぶら
19 	金	★ごはん ★牛 乳	★そうやくろうしのビーフカレー ★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 そうやくろうし ウインナー	たまねぎ ブロッコリー コーン	ごはん じゃがいも あぶら
22	月	★ごはん ★牛 乳	★かぼちゃだんごじる ちくわのいそべあげ ★にんじんしりしり さかなふりかけ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ たまご	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ にんじん	ごはん あぶら
23 	火	★クロパン ★牛 乳	★ジュリアンスープ やさいグラタン ★えびのソテー	牛乳 ベーコン えび	キャベツ ブロッコリー にんじん	クロパン あぶら
24	水	★ごはん ★牛 乳	★シャンタンスープ しょうろんぼう(2こ) ★ぶたキムチ	牛乳 くきわかめ ぶたにく	たけのこ ねぎ はくさい こまつな	ごはん ごまあぶら
25	木	★牛 乳	★にくうどん てりやきチキン ★だいこんのきんぴら まきばのあさせいにゆうヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ねぎ ぶなしめじ えのきたけ だいこん にんじん	うどん ごまあぶら
12月平均栄養価 エネルギー615 キロカロリー たん白質 24.7g 脂質 21.8g 炭水化物 76.5g 食塩 2.6g						

◆ 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。 ◆

