

12月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター
令和 7年 11月発行



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



・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。

は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
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	わかめ 油揚げ さば 豚肉 大根 玉ねぎ 枝豆 じゃがいも
2	火	★コッパパン ★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	鶏肉 ウインナー ブロッコリー ぶなしめじ じゃがいも
4	木	★牛 乳	★カレーうどん ★白花豆コロッケ ★小松菜の炒め物	豚肉 油揚げ 玉ねぎ ぶなしめじ 小松菜 もやし
5	金	★ごはん ★牛 乳	★実だくさん汁 えびしゅうまい（2個） ★鶏照り丼	がんもどき えび 鶏肉 たもぎ茸 舞茸 大根 もやし
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	なると 茎わかめ あじ 豚肉 筍 糸こんにゃく グリンピース
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	鶏肉 はんぺん チーズ 豚肉 玉ねぎ コーン さやいんげん
11	木	★牛 乳	★とりめん ★ほうれん草としめじの煮びたし ソファール元気	鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 椎茸 ほうれん草
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	豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ 大根 ねぎ 糸こんにゃく 小松菜
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	豚肉 油揚げ ほっけ 鶏肉 糸こんにゃく さやいんげん 里芋
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	鶏肉 白菜 ブロッコリー コーン 人参
18	木	★牛 乳	★塩野菜ラーメン 焼きぎょうざ（2個） ★えびといんげんの中華炒め さつまいもチップス	豚肉 えび キャベツ もやし さやいんげん 筍 さつまいも
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	宗谷黒牛 ウインナー 玉ねぎ ブロッコリー コーン じゃがいも
22	月	★ごはん ★牛 乳	★かぼちゃ団子汁 竹輪の磯辺揚げ ★にんじんしりしり さかなふりかけ	鶏肉 油揚げ 竹輪 ツナ 卵 かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ
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	ベーコン えび キャベツ ブロッコリー 人参
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	豚肉 鶏肉 油揚げ ねぎ ぶなしめじ えのき茸 大根 人参

《12月平均栄養価 エネルギー533kcal たんぱく質21.4g 脂質20.1g 炭水化物63.4g 食塩2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

（人参・コーン・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など）