

給食だより 12月

令和7年11月28日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校



12月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金																																																												
1 775 kcal ご飯 醤油おでん ひじき春巻き おかかふりかけ 	2 750 kcal 味噌バターコーン ラーメン チーズポテト みかん 	3 733 kcal 豆腐入り カレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー 北海道の食材を食べよう!!リザーブ給食 洞爺産男爵のポテトサラダ 美瑛産小麦のスパゲティナポリタン	4 760 kcal ご飯 肉じゃが Feちゃんぎょうざ おひたし	5 772 kcal 背割コッペ ポークシチュー みかん ポテトサラダ スパゲティ ナポリタン 																																																												
<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>112</td><td>56</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27</td><td>14</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25</td><td>30</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	112	56	たんぱく質	27	14	脂質	25	30	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>119</td><td>58</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29</td><td>15</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22</td><td>27</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	119	58	たんぱく質	29	15	脂質	22	27	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>116</td><td>60</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23</td><td>13</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22</td><td>27</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	116	60	たんぱく質	23	13	脂質	22	27	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>131</td><td>65</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25</td><td>13</td></tr><tr><td>脂質</td><td>18</td><td>22</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	131	65	たんぱく質	25	13	脂質	18	22	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>110</td><td>50</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26</td><td>14</td></tr><tr><td>脂質</td><td>31</td><td>36</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	110	50	たんぱく質	26	14	脂質	31	36
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	112	56																																																														
たんぱく質	27	14																																																														
脂質	25	30																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	119	58																																																														
たんぱく質	29	15																																																														
脂質	22	27																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	116	60																																																														
たんぱく質	23	13																																																														
脂質	22	27																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	131	65																																																														
たんぱく質	25	13																																																														
脂質	18	22																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	110	50																																																														
たんぱく質	26	14																																																														
脂質	31	36																																																														
冬はおでんがおいしい季節です。あたたかい食べ物を食べると、体があたたまります。また、おでんのさつま揚げや、豆腐、うすらの卵などのたんぱく質は、消化吸収の際に熱を発生し体をあたためます。	寒い冬に風邪予防とくにと、みなさんは何を食べますか？抗酸化作用のあるじゃがいもをとりましょう。今日の量ならみかんの1.5倍のビタミンCです。じゃがいもは、この時期毎日食べたい食材です。	学校給食では、豆腐、油揚げなどの大豆製品が多く登場します。なぜか知っているか？それは、「不足しがちなカルシウムを大豆製品からとる」こと。とりすぎている「肉の脂の摂取量を減らす」ための工夫です。	寒い冬は、風邪が流行るので、免疫を保っておくことが大切です。そのためには、ある程度栄養が足りていることです。特に、体の調整を担う野菜のビタミンは食べたものをエネルギーにかえるために必要です。	ポークシチューのように、肉も野菜もたっぷり入っている汁ものは栄養バランスのとおりやすい料理です。また「じゃがいも」のように特にビタミンCや食物繊維が豊富な食品も入っているのが毎日でも食べたい料理です。																																																												
ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うすら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ 板こんにゃく 人参 大根 ぶき水煮 昆布/ひじき春巻き(たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉 でんぷん)/しらす干し 糸かつお のり 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ごま みそ 豚肉 しょうが もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ バター ホールコーン/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/みかん/	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/釧路産たらフライ(スケトウダラ/パン粉)小麦粉 とうもろこしでんぷん じゃがいもでんぷん さつまいもでんぷん ライムキ粉/伍結(みかん) パイン 黄桃 なし なつめかん) ヨーグルト/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらすだき 人参 切干大根 さやいんげん たもぎだけ 干しいたけ しょうが/Feちゃんぎょうざ(豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく 小麦粉)/小松菜 白菜 糸かつお/	コッペパン/豚肉 しょうが にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 小麦粉 トマト/みかん/じゃがいも ハム きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ/スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく トマト/																																																												
8 819 kcal ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえび シュウマイ ごま和え	9 783 kcal パスタボンゴレ フレンチポテト スイート グレープゼリー	10 751 kcal 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	11 784 kcal かき揚げ丼 味噌汁 みかん 	12 769 kcal 黒コッペパン キャロット ポタージュ チキンナゲット もやしの ごまサラダ																																																												
<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>116</td><td>53</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>35</td><td>17</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27</td><td>30</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	116	53	たんぱく質	35	17	脂質	27	30	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>131</td><td>59</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26</td><td>13</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24</td><td>28</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	131	59	たんぱく質	26	13	脂質	24	28	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>97</td><td>59</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31</td><td>16</td></tr><tr><td>脂質</td><td>29</td><td>35</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	97	59	たんぱく質	31	16	脂質	29	35	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>125</td><td>61</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27</td><td>14</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22</td><td>25</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	125	61	たんぱく質	27	14	脂質	22	25	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>101</td><td>48</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31</td><td>16</td></tr><tr><td>脂質</td><td>31</td><td>36</td></tr></table>	栄養素	g	%	炭水化物	101	48	たんぱく質	31	16	脂質	31	36
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	116	53																																																														
たんぱく質	35	17																																																														
脂質	27	30																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	131	59																																																														
たんぱく質	26	13																																																														
脂質	24	28																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	97	59																																																														
たんぱく質	31	16																																																														
脂質	29	35																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	125	61																																																														
たんぱく質	27	14																																																														
脂質	22	25																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	101	48																																																														
たんぱく質	31	16																																																														
脂質	31	36																																																														
給食のごはんは、どうしても残りやすいです。1食の食事で、約半分はごはんを食べてほしいです。炭水化物は、体の脂肪を燃やすためのエネルギー源にもなります。しっかり食べましょう。	麺やパンの炭水化物量はごはんより少ないため、じゃがいものように炭水化物の多い野菜で補うというねらいがあります。じゃがいもの炭水化物量は、ちょうどお米の半分程度です。	寒くなってくると、免疫力を保つために「体温を高く」しておくことが大切です。そのためには「炭水化物+たんぱく質」のおかずを食べるということです。今日なら鶏肉、油揚げ、高野豆腐です。	かき揚げは、かくれ栄養献立です。鉄分はあさり、カルシウムはさくらえび、切り干し大根、そして4種類の野菜とひじきで、これでもかと栄養を入れています。	ごまは、ビタミンB2が多い食品の一つです。ビタミンBの仲間、炭水化物、たんぱく質、脂質をエネルギーにかえる時に必要なビタミンで、「発育のビタミン」とも呼ばれます。																																																												
白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/えび/シュウマイ(玉ねぎ いとよいだい えぎ 豚肉) パン/粉チーズスープ 小麦粉/ほうれん草 もやし 白ごま/	ソフトパスタ あさり 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト/じゃがいも /スイートグレープゼリー(ぶどう果汁 果糖ぶどう糖液等)/	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース/凍り豆腐 小麦粉 白ごま 全卵 パン粉/小松菜 もやし のり/	白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵/キャベツ 油揚げ みそ/みかん/	黒コッペパン/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも /パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /鉄焼チキンナゲット(とりにく) パン粉 ドロマイト 乾燥おから小麦粉 コーンフラワー(パン粉)/小松菜 もやし 人参 白ごま/																																																												

12月の献立（後半）

月	火	水	木	金
15 831 kcal ご飯 豆腐の中華煮 ししゃもの から揚げ ナムル	16 725 kcal 肉うどん かぼちゃの  いとこ煮 みかん 冬至献立	17 732 kcal ポークウインナー ライス カレーコロッケ 小松菜とコーンの サラダ	18 737 kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	19 789 kcal ツイストパン コーンクリームス ープ フライドチキン  フルーツゼリー
栄養素 g % 炭水化物 114 たんぱく質 39 19 脂質 26 29	栄養素 g % 炭水化物 126 たんぱく質 28 16 脂質 16 20	栄養素 g % 炭水化物 103 たんぱく質 23 12 脂質 28 34	栄養素 g % 炭水化物 113 たんぱく質 28 15 脂質 21 27	栄養素 g % 炭水化物 105 たんぱく質 32 16 脂質 30 35
今日の給食は、カルシウム 献立です。豆腐は、豆乳を 固める凝固剤にカルシウ ムが多く含まれています。 ししゃもは、骨ごと食べる ためです。小松菜は野菜の 中でカルシウムの量はト ップクラスです。	今日は、冬至献立です。今 年は12月22日（月）が 冬至です。1年で最も日が 短くなる日です。今日を境 に、少しづつ日は長くなっ ていきます。かぼちゃは、 体内でビタミンAに変わ るカロテンが多い野菜で す。抗酸化ビタミンしっか りとりましょう。	よくかんで食べています か？「よくかむ」とは、一 口で30回くらいかむこ とです。よくかむことで、 胃や腸で消化液を出す準 備がされます。脳へ刺激が 行き集中力が上がります。	和風そぼろごはんは、生活 習慣病予防の工夫がされ ています。「そぼろ」とい うと肉のイメージですが、豆 腐が肉と同じだけ入って います。肉の脂質のとりす ぎを防ぐ工夫です。	今日はクリスマス献立で す。チキンは、肉の中でも 健康的な肉に分類されま す。それは、やはり脂の質 によるものです。動物性 の脂質は、とりすぎない ことが大切です。一方植 物性の油は、サラサラと していますので、生活習 慣病のリスクは低くなり ます。
白飯/豆腐 豚肉 えび 人参 た けのこ たもぎだけ 干しいたけ 黒さくらげ しょうが にんにく 片栗粉/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 /ハム 小松菜 もやし 人参 白こま/	ソフトめん 豚肉 油揚げ つ 人 参 ほうれん草 長ねぎ 干し いたけ たもぎだけ/かぼちゃ あ すき 白玉もち/みかん/	胚芽精米 大麦 バター トマト 缶詰 ポークウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンビ ース ケチャップ/ポテトコロッケ (じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 小 麦粉 生乳/パン粉)/ハム 小松 菜 ホールコーン 白こま/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 白こま しょうが ころも 人参 油揚げ ひじき/大根 油揚げ み ぞ/ハム ほうれん草 白菜/	ツイストパン/とうもろこし ベ ーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ/鶏肉 にん にく 牛乳 小麦粉 片栗粉/缶 詰 みかん パイン 黄桃 りん ご 寒天/
22 835 kcal 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな 	23 787 kcal しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	24 758 kcal わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ 照り焼きソース	25 742 kcal 根菜のスープカレー あさりのスパゲテ ィサラダ 終業式	26
栄養素 g % 炭水化物 117 たんぱく質 32 15 脂質 28 31	栄養素 g % 炭水化物 105 たんぱく質 33 17 脂質 28 32	栄養素 g % 炭水化物 116 たんぱく質 28 15 脂質 22 26	栄養素 g % 炭水化物 123 たんぱく質 28 15 脂質 18 22	冬休み 
豚肉は、ビタミンBの主な 供給源です。特に炭水化物 をエネルギーにかえる際 に必要なビタミンなので、 不足すると、疲れやだるさ が出ます。口内炎になっ たりもします。	私たちが食事にとった栄 養は、大きく3つの目的で 使われます。一つ目は、エ ネルギー源になること。2 つ目は、体をつくる細胞や 血液の材料になること。3 つめは体の機能をスムー ズにすることです。	朝ごはんは食べてきまし たら？私たちは、朝、炭水 化物を食べることで、体 内時計のリセットされま す。同様の効果は、朝日に あたる、コーヒーを飲む などでも得られるよう です。	給食の栄養は、単純に1日 の栄養の3分の1ではあ りません。不足しがちな、 カルシウム、鉄、ビタミン B群、食物繊維などは、多 くとれるように調整され ています。あさりの鉄分 や、根菜の食物繊維がその 例です。	
白飯 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ だけの こ 人参 ピーマン 白こま/白菜 油揚げ みそ/紅まどんな/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つも もやし し 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほう れん草 茎わかめ/ポークウイン ナ 小麦粉 全卵 牛乳/りんご/	胚芽精米 大麦 炊きこみわかめ 白こま/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにやく 人参 大根 ころ も 長ねぎ しょうが /ハンバ ーグ (牛肉 玉ねぎ 豚肉 /パン粉 鶏肉 牛乳)/	白飯 豚肉 にんにく じゃがい も ころも 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にん にく トマト/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 白 こま/	

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。
- ★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月12月の献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。 その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合せください。 東月寒中学校 栄養教諭 阿部（TEL 853-1520）