

12月給食だよ



令和7年11月27日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

寒さが厳しくなりました。体の中では様々な栄養の働きでエネルギーが生み出されています。寒さに強くなるために、バランスよく栄養をとることを心がけましょう。

12月22日
冬至の日です



昔から「冬至の日にかぼちゃを食べると健康に過ごせる」といわれています。野菜が少ない冬に、栄養が豊富で長期保存がきくかぼちゃと邪気を追い払う赤い色の小豆を煮たものが食べられてきました。

12月16日(火)は、給食で、道内産のかぼちゃとあずき、白玉もちで『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。先人の知恵にならい、私たちもかぼちゃを食べて、寒さを乗り切りましょう。



いとこ煮の名前の由来には、材料別にめいめい煮るから姪々にかけて、姪同士はいとこだからという説、追々煮ることから甥々で甥同士はいとこだからという説、野菜と豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説があります。



12月19日の給食

フライドチキン

材料

鶏もも肉……………300g
塩・こしょう……………少々
パプリカ……………小さじ1/2
ナツメグ……………少々
にんにく……………2かけ
牛乳……………大さじ1
白ワイン……………大さじ1
小麦粉……………適量
かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして、パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワインを入れ、30分ほど漬けておきます。
- ② 小麦粉とかたくり粉(同量)を混ぜたものをまぶし、油でカラッと揚げます。

給食の簡単レシピです!



よていにन्दて

*牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
12/1 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え	2 みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん	3 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	4 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	5 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ 温州みかんゼリー
8 豚ミックス丼 みそ汁 りんご	9 しょうゆラーメン ごまポテト 紅まどんな	10 五目ごはん ししゃもフライ 磯和え	11 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) Feちゃんぎょうざ ナムル(小松菜)	12 横割パンズ ポーククリームシチュー カレーコロッケ スライスチーズ パイン缶詰
15 ごはん しょうゆおでん チキンナゲット おかかふりかけ	16 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ★冬至献立	17 とりめし ほっけのオートミールフライ しょうが和え	18 根菜のスーパカレー あさりのスパゲティサラダ	19 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶 ★クリスマス献立
22 ごはん けんちん汁 おろしハンバーグ おひたし	23 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	24 ポークウインナーライス 十勝大豆コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	25 2学期終業式 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 みかん	26 冬季休業 12/26~1/14

12月1日(月)	12月2日(火)
牛 乳 206	牛 乳 206

和風そぼろごはん

精白米	110
鶏ももひき肉	20
焼き豆腐	22
切り干し大根	2.3
干しいたけ(乾)	1
白ごま	2.5
しょうが	1.2
にんじん	12
にんじん	12
赤みそ	1
醤油(濃口)	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
油揚げ	4.7
ひじき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
水(飲料水)	10

味噌汁

だいこん	45
油揚げ	10
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水(飲料水)	155

からし和え

ハム(ロース)	3
ほうれんそう	20
はくさい	50
醤油	2.3
きび砂糖	0.18
からし	0.08

エネルギー 724Kcal
たんぱく質 26. 7g
カルシウム 396mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとは別々です。

味噌バターコーンラーメン

ソフトラーメン	125
豚肩ひき肉	5
たまねぎ生	2
にんじん	1
しょうが(生)	1
にんにく(生)	0.5
白すりごま	1
白ごまむき	1
赤みそ	12
白みそ	6
醤油	0.6
清酒	0.5
本みりん	2
きび砂糖	2
油揚げ	0.5
トウバンジャン	0.1
豚肉もも	13
醤油(濃口)	1.3
清酒	1
しょうが	0.3
バター	20
たまねぎ	15

シシマ(塩風、後抜き)

にんじん	7
油(サラダ)	0.3
ほうれんそう	10
長ねぎ	10
バター	2
ホールコーン(冷凍)	10
鳥がら (スープ用)	15
豚骨 (スープ用)	15
煮干し (だし用)	1
昆布 (だし用)	0.7
玉ねぎ (スープ用)	3
にんじん(スープ用)	3
水(飲料水)	240

きなこポテト

フレンチポテト	85
揚げ油	
きな粉	3.5
きび砂糖	3.5
食塩	0.03

みかん

みかん(普通、生) 60

エネルギー 717Kcal
たんぱく質 25. 1g
カルシウム 296mg

☆味噌バターコーンラーメン
麺とスープは別々です。

12月3日(水)	12月4日(木)
牛 乳 206	牛 乳 206

豆腐入りカレーピラフ

はいが精米	75
おおもぎ(米精麦)	10
バター	4
白ワイン	1
食塩	0.5
カレー粉	0.3
ペーコン(バラ)	7
焼き豆腐	20
しょうが	0.3
にんにく	0.6
油(サラダ)	0.35
醤油(濃口)	0.5
たまねぎ	40
マッシュルーム(水素)	8
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
食塩	0.5
カレー粉	0.4

鯛産地たらフライ

鯛産地たらフライ	40
揚げ油	

ヨーグルト和え

みかん缶詰	30
バイン缶詰	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	25
ヨーグルト(全脂無糖)	30

エネルギー 708Kcal
たんぱく質 23. 4g
カルシウム 337mg

☆豆腐入りカレーピラフ
すべて混ざっています。

12月4日(木)	12月5日(金)
牛 乳 206	牛 乳 206

ご飯

精白米	110
-----	-----

豆腐(木綿)	145
鶏ももひき肉	27
こまつな	20
長ねぎ	10
にんじん	22
しょうが	0.6
にんにく	0.6
油(サラダ)	0.35
醤油(濃口)	1.4
きび砂糖	1.4
清酒	1.4
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
かたくり粉	2.4
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	15

揚げえびシュウマイ

えびシュウマイ	36
揚げ油	

ごま和え

ほうれんそう	20
もやし	48
白すりごま	4
醤油	2.5
きび砂糖	1.5

エネルギー 814Kcal
たんぱく質 34. 6g
カルシウム 441mg

ハム(ロース)	5
キャベツ	40
きゅうり	10
ホールコーン(冷凍)	5
ごぼう	25
揚げ油	1
穀物酢	2
きび砂糖	0.5
醤油	2.5
黒こしょう	0.03
白ごま(むき)	1

温州みかんゼリー
温州みかんゼリー 50

エネルギー 797Kcal
たんぱく質 31. 4g
カルシウム 446mg

12月5日(金)	12月8日(月)
牛 乳 206	牛 乳 206

コッペパン	65
-------	----

ミートバスタグラタン

マカロニ(乾)	30
豚肉肩ひき肉	15
しょうが	0.5
にんにく	0.5
たまねぎ	60
にんじん	25
マッシュルーム(水素)	8
セロリ	1
油(サラダ)	0.5
小麦粉(薄力粉)	3
バター	1.5
油(サラダ)	1
ケチャップ	10
チーズ	3
トマト缶詰	15
ウスターソース	3
中濃ソース	2
醤油(濃口)	0.8
食塩	0.05
黒こしょう	0.03
ナツメグ	0.03
赤ワイン	1
鶏がらスープ(濃縮)	4
水(飲料水)	30

ミックスチーズ	10
ポテト	2
パン粉(乾燥)	1
小麦粉	0.03

ごぼうチップサラダ
ハム(ロース) 5
キャベツ 40
きゅうり 10
ホールコーン(冷凍) 5
ごぼう 25
揚げ油 1
穀物酢 2
きび砂糖 0.5
醤油 2.5
黒こしょう 0.03
白ごま(むき) 1

エネルギー 843Kcal
たんぱく質 31. 0g
カルシウム 381mg

りんご	55
りんご	55
りんご	55

エネルギー 843Kcal
たんぱく質 31. 4g
カルシウム 446mg

☆豚ミックス
ごはんとは別々です。

鶏肉もも	45
清酒	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.3
トマト缶詰	6
醤油(濃口)	3
食塩	1
黒こしょう	0.02
パプリカ	0.1
ナツメグ	0.02
にんにく	0.5
牛乳(調理解)	2.5
白ワイン	0.5
小麦粉(薄力粉)	2.5
かたくり粉	2.5
揚げ油	

賞味迄
黄桃缶詰 60

エネルギー 764Kcal
たんぱく質 31. 8g
カルシウム 410mg

エネルギー 748Kcal
たんぱく質 30. 5g
カルシウム 392mg

エネルギー 748Kcal
たんぱく質 22. 5g
カルシウム 314mg

☆バスタボンゴレ
麺とソースは別々です。

おひたし	20
はくさい	50
糸かつお	1
醤油	2.5

鶏肉もも	50
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
パプリカ	0.1
ナツメグ	0.02
にんにく	0.5
牛乳(調理解)	2.5
白ワイン	0.5
小麦粉(薄力粉)	2.5
かたくり粉	2.5
揚げ油	

賞味迄
黄桃缶詰 60

エネルギー 764Kcal
たんぱく質 31. 8g
カルシウム 410mg

エネルギー 748Kcal
たんぱく質 22. 5g
カルシウム 314mg

おひたし	20
はくさい	50
糸かつお	1
醤油	2.5

エネルギー 737Kcal
たんぱく質 29. 2g
カルシウム 265mg

☆根菜のスープカレー
ごはんとは別々です。

12月8日(月)	12月9日(火)
牛 乳 206	牛 乳 206

豚ミックス并	20
--------	----

精白米	110
豚肉もも	45
清酒	1
しょうが	0.8
にんにく	1.5
かたくり粉	1.5
小麦粉(薄力粉)	1.5
揚げ油	1
厚揚げ	30
かたくり粉	1.5
小麦粉(薄力粉)	1.5
揚げ油	1
にんじん	35
長ねぎ	8
ほうれんそう	10
くまわめ(冷凍)	4
醤油	15.5
清酒	0.9
本みりん	0.8
食塩	0.25
黒こしょう	0.05
鳥がら (スープ用)	15
豚骨 (スープ用)	15
昆布 (だし用)	0.7
煮干し (だし用)	0.5
玉ねぎ (スープ用)	3
水(飲料水)	230

味噌汁
はくさい 35
油揚げ 1
白みそ 4.5
白みそ 4
むろあじ(だし用) 2.2
昆布 (だし用) 1
水(飲料水) 165

味噌汁	35
油揚げ	1
白みそ	4.5
白みそ	4
むろあじ(だし用)	2.2
昆布 (だし用)	1
水(飲料水)	165

りんご
りんご 55

エネルギー 843Kcal
たんぱく質 31. 0g
カルシウム 381mg

☆豚ミックス
ごはんとは別々です。

☆しょうゆラーメン
麺とスープは別々です。

鶏肉もも	45
清酒	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.3
トマト缶詰	6
醤油(濃口)	3
食塩	1
黒こしょう	0.02
パプリカ	0.1
ナツメグ	0.02
にんにく	0.5
牛乳(調理解)	2.5
白ワイン	0.5
小麦粉(薄力粉)	2.5
かたくり粉	2.5
揚げ油	

賞味迄
黄桃缶詰 60

エネルギー 764Kcal
たんぱく質 31. 8g
カルシウム 410mg

エネルギー 748Kcal
たんぱく質 30. 5g
カルシウム 392mg

エネルギー 748Kcal
たんぱく質 22. 5g
カルシウム 314mg

☆バスタボンゴレ
麺とソースは別々です。

おひたし	20
はくさい	50
糸かつお	1
醤油	2.5

鶏肉もも	50
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
パプリカ	0.1
ナツメグ	0.02
にんにく	0.5
牛乳(調理解)	2.5
白ワイン	0.5
小麦粉(薄力粉)	2.5
かたくり粉	2.5
揚げ油	

賞味迄
黄桃缶詰 60

エネルギー 764Kcal
たんぱく質 31. 8g
カルシウム 410mg

エネルギー 748Kcal
たんぱく質 22. 5g
カルシウム 314mg

おひたし	20
はくさい	50
糸かつお	1
醤油	2.5

エネルギー 737Kcal
たんぱく質 29. 2g
カルシウム 265mg

☆根菜のスープカレー
ごはんとは別々です。

12月9日(火)	12月10日(水)
牛 乳 206	牛 乳 206

しょうゆラーメン	20
----------	----

ソフトラーメン	125
豚肉肩	20
しょうが(塩風、後抜き)	12
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
本みりん	1
油(サラダ)	0.8
しょうが	0.5
にんじん	15
もやし	25
たまねぎ	15
にんじん	7
干しいたけ(乾)	10
グリンピース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.5
醤油(濃口)	6
きび砂糖	2
清酒	0.9
本みりん	0.8
食塩	0.25
黒こしょう	0.05
鳥がら (スープ用)	15
豚骨 (スープ用)	15
昆布 (だし用)	0.7
煮干し (だし用)	0.5
玉ねぎ (スープ用)	3
水(飲料水)	230

ししやもフライ
ガラフ(ししやも(子持ち) 40 |

清酒	1
小麦粉(薄力粉)	4
全卵	4
パン粉(乾燥)	6
白ごま	2
青のり(煮干し)	0.1
揚げ油	

味噌和え
もやし 20
もみり 50
もみのり 0.3
醤油 2.5

紅まどんな
紅まどんな 30

エネルギー 695Kcal
たんぱく質 25. 1g
カルシウム 280mg

エネルギー 680Kcal
たんぱく質 28. 2g
カルシウム 476mg

☆五目ごはん
すべて混ざっています。

ししやもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

☆しょうゆラーメン
麺とスープは別々です。

☆五目ごはん
すべて混ざっています。

エネルギー 695Kcal
たんぱく質 25. 1g
カルシウム 280mg

エネルギー 680Kcal
たんぱく質 28. 2g
カルシウム 476mg

しょうゆラーメン	20
ソフトラーメン	125
あさり(冷凍)	20
白ワイン	1.5
大豆水煮	10
たまねぎ	100
にんじん	35
マッシュルーム(水素)	4
セロリ	8
しょうが	0.5
にんにく	0.3
油(サラダ)	0.3
乾燥バサリ	0.04
小麦粉(薄力粉)	6
白みそ	3.2
白みそ	4
清酒	1
ケチャップ	20
カレー粉	0.1
トマトピューレ	10
中濃ソース	2.5
醤油(濃口)	1
赤みそ	1.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
赤ワイン	1
オニールスパイス	0.03
ナツメグ	0.0