

給食だより

12月号

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立前田中学校

雪が降り始め、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、感染症が流行る時期です。温かい服装を心がけ、しっかり栄養をとって残りの2学期も元気に過ごしましょう。

12/1(月)~12(金)は給食週間です

給食週間中、以下の取組を行います。この機会に、食への興味を持ち、給食について理解を深めましょう。

世界のごはん総選挙

事前の投票で、12月10日(水)の給食は「ビビンバ」に決定しました！
たくさんの投票ありがとうございました！お楽しみに♪



盛り付け強化週間(12月8日(月)~12日(金))

盛り付け見本を参考に、適正量の盛り付けを心がけてもらいます。
給食後は、自分が食べた給食の栄養価を計算してみましょう。



給食テレビ放送

「給食の盛り付けについて」や「給食室の様子」など、給食に関するテレビ放送を行います。

掲示板(玄関ホール・職員室前)

事前に募集した、生徒・教職員からのメッセージや、給食レシピなどを掲示します。
給食週間期間中は掲示予定ですので、保護者の皆様もぜひご覧ください。

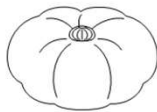


今月の給食

手稲区産白皮かぼちゃ

12月23日(火)「かぼちゃのいとこ煮」で
手稲区産の白皮かぼちゃを使用予定です。

白皮かぼちゃは名前の通り、見た目が真っ白
なかぼちゃです。皮が少しかたく、加熱すると
薄緑色に変わります。また表面は加熱でビニール
がかかっているように少し光沢が出るのも
特徴のひとつです。お楽しみに！



第22回手稲区学校給食展

~地域とともに歩む学校給食~

《日時》

12月16日(火) 17時~

19日(金) 15時30分

《場所》

JR手稲駅 自由通路【あいくる】

《内容》

パネル展示、給食レシピ配布 等

ぜひ

お立ち寄りください♪



栄養相談指導 について

食生活等ご相談があるご家庭につきまして、個人懇談期間中に栄養相談指導を実施する予定です。ご希望がありましたら、栄養士 坂本 までご連絡ください。
また、栄養相談指導は個人懇談期間以外でも随時受け付けています。

12月 予定献立

牛乳200mlは毎日つきます。

月	火	水	木	金
1日 ランチルーム2年 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	2日 ランチルーム2年 味噌バターコーンラーメン チーズポテト みかん	3日 ランチルーム2年 わかめごはん さつま汁 ハンバーグ (照り焼きソース)	4日 ランチルーム2年 根菜のスーパカレー あさりのスパゲティサラダ	5日 横割パンズ/スライスチーズ ボーククリームシチュー ほっけのオートミールワイ パイン缶
豆腐のトロトロ煮 豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、でん粉、鶏がらスープ 揚げえびシュウマイ えび、かつお(玉ねぎ、すりみ、えび、豚脂、小麦粉、砂糖、食塩、醤油、小麦粉他)、油 ごま和え ほうれんそう、もやし、ごま、醤油、砂糖	味噌バターコーンラーメン ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、ごま油、豆板醤、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、人参、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コン、だし チーズポテト じゃがいも、砂糖、バター、チーズ、牛乳、塩、シロ	わかめごはん 胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま さつま汁 豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、酒、唐辛子、だし ハンバーグ ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、塩、香辛料) (醤油、砂糖、みりん、でん粉)	根菜のスーパカレー 白飯、豚肉、じゃが芋、油、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、ゆり、りんご、生姜、にんにく、油、トマト缶、醤油、塩、胡椒、カレー粉、バター、オールバ、イ、ウイ、ム、だし あさりのスパゲティサラダ あさり、生姜、酒、スパゲティ、胡瓜、人参、醤油、酢、油、砂糖、みそ、ごま油、白ごま	ボーククリームシチュー 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、バター、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、塩、シロ、塩、胡椒、ウイ、鶏がらスープ ほっけのオートミールワイ ほっけ、酒、塩、胡椒、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油 (ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ウイ、辛子)
8日 かき揚げ丼 味噌汁 洋なし缶	9日 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日 リクエスト給食 ビビンバ たらフライ フルーツサワー	11日 ご飯 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ	12日 ツイストパン 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
かき揚げ丼 白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、だし 味噌汁 キャベツ、油揚げ、みそ、だし	パスタボンゴレ ソフトパスタ、あさり、ウイ、大豆水、煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、切り、生姜、にんにく、バター、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ビュレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、みそ、塩、胡椒、ウイ、オールバ、イ、ウイ、ム、鶏がらスープ フレンチポテト じゃがいも、油、塩、胡椒 スイートグレープゼリー スイートグレープゼリー(ぶどう果汁、ぶどう糖、グラニュー糖、酸味料他)	ビビンバ 胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、ウイ、油、酒、みりん、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子 たらフライ たら(イ、たら)、パン粉、小麦粉、イ、スト、塩、ジョー、植物油脂、でん粉、胡椒他)、油 フルーツサワー みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト、上白糖	醤油おでん ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかまぼこ、うずら卵水、ひじき入りかん、厚揚げ、板こんにゃく、人参、大根、ふき水、根昆布、醤油、砂糖、酒、みりん、塩、辛子、だし ひじき春巻 ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、ウスターソース、香辛料、小麦粉、塩他)、油 おかかふりかけ しらす干し、酒、醤油、塩、砂糖、糸かつお、切りのり、白ごま	キャロットポタージュ ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、油、チーズ、シロ、牛乳、豆乳、塩、胡椒、ウイ、鶏がらスープ チキンナゲット 鉄腕チキンナゲット(鶏肉、パン粉、でん粉、おから、砂糖、塩、クラッカー粉等)、油 もやしのごまサラダ ごまつな、もやし、人参、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、ごま
15日 ご飯 肉じゃが 揚げぎょうざ おひたし	16日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	17日 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	18日 豚ミックス丼 味噌汁 紅マドンナ	19日 クリスマス献立 ソフトフランスパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶
肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、白滝、人参、切り干し大根、さやいんげん、たまご、椎茸、椎茸、生姜、油、醤油、みそ、黒砂糖、きり砂糖、酒、みりん、昆布 揚げぎょうざ Feちゃんギョウザ(豚肉、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にんにく、生姜、人参、しいたけ、大豆たんぱく、ごま油、みりん、風調味料、砂糖、塩、胡椒、小麦粉、酒、果糖ブドウ糖液糖)、油 おひたし ごまつな、白菜、糸かつお、醤油	しょうゆラーメン ソフトラーメン、豚肉、ウイ、生姜、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、だし アメリカンドッグ ホー、ケイ、小麦粉、バター、ケイ、砂糖、塩、卵、牛乳、油	五目ごはん 胚芽米、大麦、塩、昆布、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、グリン、油、醤油、砂糖、酒、みりん、だし 高野豆腐のフライ 凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油 磯和え ごまつな、もやし、もみり、醤油	豚ミックス丼 白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま 味噌汁 はくさい、油揚げ、みそ、だし	コーンクリームスープ ホー、ケイ、小麦粉、バター、コ、玉ねぎ、にんじん、バター、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、シロ、塩、胡椒、ウイ、鶏がらスープ フライドチキン 鶏肉、塩、胡椒、パブリカ、ウイ、にんにく、牛乳、ウイ、小麦粉、でん粉、油
22日 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	23日 冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	24日 ボークウイナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	25日 終業式	26日 冬休み
和風そぼろごはん 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、醤油、みそ、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油 味噌汁 大根、油揚げ、みそ、だし からし和え ハム、ほうれん草、白菜、醤油、砂糖、辛子	肉うどん ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまご、たけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、だし かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、あずき、砂糖、塩、白玉もち	ボークウイナーライス 米、大麦、バター、トマト缶、ウイ、ホー、ケイ、ウイ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリン、油、ケチャップ、塩、胡椒 カレーコロッケ カレーコロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、砂糖、みりん、酒、塩、醤油、カレー粉、生乳、小麦粉、パン粉他)、油 小松菜とコーンのサラダ ハム、小松菜、コン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油、胡椒		

★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。

△のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせほしい食材がある方はください。

★果物は、使用予定を載せています。

★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。

★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。