

# 給食だよい

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。皮が少しあく、加熱すると  
薄緑色になります。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	2日 ランチルーム2年	3日 ランチルーム2年	4日 ランチルーム2年	5日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	味噌バターコーンラーメン チーズポテト みかん	わかめごはん さつま汁 ハンバーグ (照り焼きソース)	根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	横割パンズ/スライスチーズ ポーククリームシチュー ほっけのオーブンフライ 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 えびシュウマイ (玉ねぎ、すりみ、えび、豚脂ソース、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、そりんご、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、コーン、△だし チーズポテト じやがいも、砂糖、バター、チーズ、牛乳、△だし	わかめごはん 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)	根菜のスープカレー 白飯、豚肉、じゃが芋、油、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、せり、りんご、生姜、油、みそ、油、トマト缶、醤油、塩、胡椒、△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	ポ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、豆乳、チーズ、スキムミルク、塩、胡椒、りんご、鶏がらスープ ほっけのオーブンフライ (ほっけ、酒、塩、胡椒、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油、(チヤップ、ウスター、砂糖、ワイン、辛子))
8日	9日	10日 リクエスト給食	11日	12日
かき揚げ丼 味噌汁 洋なし缶	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	ビビンバ たらフライ フルーツサワー	ご飯 醤油おでん ひじき春巻 おかかぶりかけ	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、ワコン、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マリーム、切り、生姜、にんにく、バター、小麦粉、油、カレーパン、チャップ、ピューレ、トマト缶、ワターソース、中濃ソース、醤油、みそ、塩、胡椒、ワコン、オールバインダーパン、鶏がらスープ フレンチポテト じやがいも、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、みそ、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 たらフライ(たら、パン粉、小麦粉、イースト、塩、ショートニング、植物油脂、でん粉、胡椒他)、油 フルーツサワー みかん缶、パン缶、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、うずら卵水煮、ひじき入りがんも、厚揚げ、板こんにゃく、人参、大根、心き水煮、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、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オーストースト、香辛料、小麦粉、塩他)、油 おかかぶりかけ 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、ワコン、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、塩、胡椒、りんご、鶏がらスープ チキンナゲット 鶏胸チキンナゲット(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 こまつな、もやし、人参、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、ごま
15日	16日	17日	18日	19日 クリスマス献立
ご飯 肉じゃが 揚げぎょうざ おひたし	しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	豚ミックス丼 味噌汁 紅マドンナ	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、白竜、人参、切り干し大根、さやいんげん、ももぎたけ、椎茸、生姜、油、醤油、みそ、黒砂糖、きび砂糖、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、葉ねぎにら、にんにく、生姜、人参、じいたけ、大豆たんぱく、ごま油、みりん、風味調味料、砂糖、塩、胡椒、小麦粉、酒、果糖ブドウ糖液糖)、油 おひたし こまつな、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、みそ、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、くわきわかめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、△だし アメリカンドッグ ホーリーイケ、小麦粉、バーキングバーグ、砂糖、塩、卵、牛乳、油	五目ごはん 胚芽米、大麦、昆布、鶏肉、油揚げ、白竜、人参、ごぼう、だけのこ、ひじき、椎茸、グリバードー油、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、かー粉、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油 磯和え こまつな、もやし、もみのり、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、だけのこ、にんじん、バーキングバーグ、小麦粉、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、塩、胡椒、鶏がらスープ 味噌汁 はくさい、油揚げ、みそ、△だし	コーンクリームスープ ホーリー、クリー、コーン、バーキングバーグ、玉ねぎ、にんじん、バーキングバーグ、小麦粉、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、塩、胡椒、鶏がらスープ フライドチキン 鶏肉、塩、胡椒、バーリカ、ナゲット、にんにく、牛乳、ワイン、小麦粉、でん粉、油
22日	23日 冬至献立	24日	25日	26日
和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	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	終業式	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、ももぎたけ、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	ポークウインナーライス 米、大麦、バター、トマト缶、ワイン、カーリーナ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリービー、油、チャップ、塩、胡椒 カレーコロッケ かー油(じやがいも)、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、J-Y、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て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。