

給食だより 12月

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立柏中学校・中島中学校



野菜のお話



給食では、毎日必ず野菜を使用します。ビタミンや食物繊維が豊富な野菜は、給食には欠かせません。

一食分の給食には、どのくらいの野菜が入っているのでしょうか？

中学生一食分の献立で、約110gの野菜がとれるように献立を作成しています。日によって差はありますが、多い時では約170gの野菜を使用しています。ほうれん草や白菜などの葉野菜と、人参やごぼうなどの根菜を組み合わせて使用します。

野菜を110g使用するために、さまざまな工夫をしています。具だくさんの汁物にしたり、そばろに混ぜてみたり…。安全性のためでもあります、サラダ等の野菜は全て加熱しています。加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。

温かい食事のおいしい季節です。

ご家庭でも野菜を食べて、心も体も温めましょう！



この豚汁一杯で、約60gの野菜をとることができます。

〇献立紹介〇 ワンタンスープ

給食のスープの中ではとても人気のあるスープです。野菜をたくさん食べることができます。

お好みで、塩味・味噌味にアレンジしてみてください。

材料(4人分)

ワンタン皮	40g
┌ 豚肉	40g
└ 酒	少々
人参	45g
ほうれん草	60g
もやし	80g
塩メンマ	60g
長ねぎ	45g
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	少々
A ┌ しょうゆ	大さじ2
└ 酒	小さじ1
└ 塩	少々
└ こしょう	少々
鶏がらスープ	680mL

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は、8等分に短冊切りにする。
- ②人参はせん切りにし、長ねぎは小口切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ほうれん草はゆでて水で冷まし、2～3センチくらいに切っておく。
- ④塩メンマは塩抜きする。(味付きメンマでも良い)
- ⑤油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加えてよく炒める。
- ⑥人参を入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦人参がやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて、味をととのえる。
- ⑧食べる直前にワンタンを入れてさっと煮て、長ねぎとほうれん草を入れる。

※給食では、鶏がら・豚骨などでとったスープを使用しています。市販の鶏がらスープや味付きメンマを使用する場合は、塩分を調整してください。

12月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 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	コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	★味噌バターコーン ラーメン チーズポテト みかん	五目ごはん ★高野豆腐のフライ 磯和え
白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参しょうが にんに く 油 片栗粉/玉ねぎ いと よりだい えび 豚脂 パン粉 植物性たんぱく小麦粉 油/ ほうれん草 もやし すりごま /	コッペパン/マカロニ 豚肉 しょう が にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 油 小麦 粉 バター チーズ トマト缶 パ ン粉 バセリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 油 いりごま/パイン缶/	白飯 豚肉 にんにく じゃがい も 油 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご しょう が 油 トマト缶/あさり しょう が スパゲティ きゅうり 人参 みそ 油 ごま油 いりご ま/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 参 しょうが にんにく すりごま いりごま みそ ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ バター コーン/じゃがいも バ ター チーズ 牛乳 スkimミルク /みかん	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 しいたけ グリンピー ス 油/高野豆腐 小麦粉 す りごま 卵 パン粉 いりごま 油/小松菜 もやし のり/
8日	9日	10日	11日	12日
★味噌かつ丼 けんちん汁 みかん	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	ご飯 肉じゃが 鶏肉の竜田揚げ か 鉋路産たらザンギ おひたし リザーブ給食	しょうゆラーメン ★アメリカンドッグ りんご	ポークウインナーライス カレーコロケ 小松菜とコーンのサラダ
白飯 鶏肉 小麦粉 卵 パン 粉 油 みそ ごま油 いりごま /鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 /みかん	黒コッペパン/ベーコン 玉ねぎ 人 参 じゃがいも バセリ 小麦粉 バ ター 油 チーズ スkimミルク 牛乳 豆腐/鶏肉 植物性たんぱく パン 粉 片栗粉 おから 小麦粉 コーン グリッツ パン粉 油/小松菜 もやし 人参 みそ すりごま/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 白 滝 人参 切干大根 さやいんげん たもぎたけ しいたけ しょうが 油 みそ/鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦 粉 油/たら 片栗粉 にんにく 植物 性たんぱく ごま油 油/小松菜 白 菜 系かつお/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/ ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/りんご/	胚芽精米 大麦 バター トマト 缶 ポークウインナー 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム グリ ンピース 油/じゃがいも 豚 肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パ ン粉 油/ハム 小松菜 コーン いりごま 油/
15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 醤油おでん 春巻 おかかふりかけ	横割パンズ ポーククリームシチュー ★ほっけのオートミール フライ スライスチーズ パイン缶	豚ミックス丼 味噌汁(白菜・油揚げ) 紅まどんな	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	豆腐入りカレーピラフ 揚げぎょうざ ★フルーツサワー
白飯/ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵 ひ じき入りがんも 厚揚げ こんに ゃく 人参 大根 ふき 昆布/ たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片 栗粉 小麦粉 油/しらす干し 系かつお のり いりごま/	横割パンズ/豚肉 じゃがい も 玉ねぎ 人参 バセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 豆腐/鶏肉 植物性たんぱく パン 粉 片栗粉 おから 小麦粉 コーン グリッツ パン粉 油/スライスチ ーズ	白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ 片 栗粉 小麦粉 油 玉ねぎ たけの こ 人参 ピーマン 油 いりごま/ 白菜 油揚げ みそ/紅まどんな	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ しい たけ たもぎたけ/かぼちゃ あ ずき 白玉もち/みかん	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュ ルーム グリンピース 油/豚肉 豚レ バー キャベツ 玉ねぎ ねぎ いら んにんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/
22日	23日	24日	25日	26日
ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト ▲ヨーグルト	ツイストパン コーンクリームスープ ★フライドチキン 清見オレンジ	わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ	終業式	冬季休業 ～1月14日
スパゲティ オリーブ油 パ セリ ベーコン えび いち あさ り 玉ねぎ 人参 セロリ にんに く 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 油 青のり/ヨーグルト 粉糖/	ツイストパン/コーン クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ /鶏 肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗 粉 油/清見オレンジ	胚芽精米 大麦 わかめ いりご ま/豚肉 さつま汁も 豆腐 こんに ゃく 人参 大根 ごぼう 長ね ぎ しょうが 油 みそ/牛肉 玉 ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 片 栗粉/		給食で使用しているあさりや わかめ等には、小さなかに・え びが混入している場合があります。 また、ししゃもは雑食性 のため体内にえびが混入して いる場合がありますので、アレ ルギーのある方はご注意ください。

○リザーブ給食を行います○

10日(水)に、「食材を選び揚げ物を味わおう!!」をテーマにしたリザーブ給食を実施します。魚も肉も、たんぱく質豊富な食品です。今回は、たらザンギか鶏肉の竜田揚げのどちらかひとつを選んで食べます。

○今月の給食から○

17日(水)紅まどんな

愛媛県でうまれた柑橘類で、なめらかな果肉とみずみずしさが特徴です。この時期しか食べられない貴重なくだものです。

18日(木)かぼちゃのいとこ煮

22日(月)は冬至です。1年で一番夜が長く昼が短い日です。冬至は太陽の力が一番弱まった日で、この日を境に再び力がよみがえってくるという前向きな意味合いを含んでいます。

現在は一年を通して豊富に野菜が手に入りますが、昔は夏に収穫して長期保存しておいたかぼちゃを野菜の不足する冬に食べることで、厳しい冬を乗り切っていたようです。ビタミン豊富なかぼちゃを食べて栄養をつけ、からだを温めるゆず湯に入り無病息災を願っていました。

18日は少し早い冬至献立です。小豆を煮て、かぼちゃと白玉を入れてお汁粉仕立てにします。

