

12月 給食だよ！

<予定献立>

令和7年（2025年）11月28日
札幌市立中沼小学校

月	火	水	木	金
1日 和太鼓発表会の 振替休業日	2日 味噌ラーメン フレンチポテト みかん	3日 エスカロップ もやしの ごまサラダ	4日 マーボー丼 肉そぼろ丼 ほっけフライ ミニトマト	5日 角食 ポテトスープ ぶりのスパイス揚げ ビーンズサラダ ブルーベリージャム
			リザーブ給食（2校）	
8日 中沼小学校 開校記念日	9日 たぬきうどん（エビ入り） バターポテト 黄桃缶	10日 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	11日 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな （国産オレンジ）	12日 黒コッペ チキンクリーム煮 大根サラダ パイン缶
15日 ご飯 ローペンタン サバのソース焼き みかん	16日 パスタ クリームソース ごぼうチップサラダ	17日 ビビンバ ひじき春巻 紅まどんな （国産オレンジ）	18日 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシューマイ ナムル	19日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツミックス
22日 ご飯 肉じゃが さんまのかば焼き のりとあさりの佃煮	23日 肉うどん 南瓜のいとこ煮 みかん	24日 豆腐入りカレーピラフ チキンナゲット コールスローサラダ	25日 ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ	*牛乳は 毎日つきます。

*果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。

*使用食材については、裏面をご覧ください。

*「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

12月22日は冬至です。

冬至は1年中で昼が一番短く、夜が長くなります。

昔の人は、夏の太陽をあびて育てた南瓜を大切に保管し、冬至の日に食べると、病気にならないと考えられていました。ビタミンの多い南瓜を食べ、健康でいられるように工夫をした、昔の人の知恵だったのです。

本校では12月23日に「南瓜のいとこ煮」を予定しています。



<お知らせ>

12月1日（月）～5日（金）給食週間です。

食生活の大切さを見直し、給食の目標や役割について理解する機会となればと思っています。

12月4日（木）はリザーブ給食です。「主食の働きを知って、ごはんをしっかり食べよう」をテーマに、「マーボー丼」「肉そぼろ丼」を事前に自分で選んで食べます。

給食週間中、北海道に関係のあるメニューや調理員さんへのメッセージや大好きな給食のメニューを書いたカードで、クリスマスツリーを作ります。

<給食にこめられたいろいろなねがい>

おいしく 楽しく
食べられるように・・・

みんなが元気に、大き
くなれるように・・・

勉強やスポーツが
できるように・・・

栄養のバランスを
考えて・・・



12月1日～5日は給食週間

～北海道を食べよう！～



2日(火)

<味噌ラーメン>

ラーメン 豚肉 生姜
にんにく ごま ごま油
味噌 醤油 みりん 豆
板醤 油 メンマ もやし
玉葱 人参 ほうれ
ん草 長葱 茎わかめ
酒 スープ(鶏がら・豚
骨・煮干し・昆布)
<フレンチポテト>
じゃがいも 塩 こしょ
う 油
<みかん>

味噌ラーメンは
札幌で生まれた
料理です。

3日(水)

<エスカロップ>

胚芽米 大麦 バター
ワイン パセリ 竹の子
豚肉 卵 パン粉 小麦
粉 玉葱 人参 生姜
にんにく トマト デミ
グラスソース 醤油 砂
糖 オールスパイス カ
レー粉 鶏がらスープ
<もやしのごまサラダ>
小松菜 もやし コーン
人参 醤油 砂糖 味噌
酒 豆板醤 ごま

エスカロップは
北海道で生まれ
た料理です。

4日(木)

*リザーブ給食

<ご飯>

*<マーボー豆腐>

豆腐 豚肉 生姜 にんに
く 長葱 人参 椎茸 醬
油 砂糖 酒 味噌 片栗
粉 豆板醤 ごま油
*<肉(鶏)そぼろ>
鶏肉 ひじき 切干大根
ごま ごぼう 人参 味噌
油 砂糖 醤油 みりん
<ほっけフライ>
ほっけ 小麦粉 大豆 油
<ミニトマト>

白飯にマーボー豆腐を
かける「マーボー丼」と
白飯に鶏そぼろをかける
「肉そぼろ丼」のリザー
ブ給食です。

5日(金) <角食>

<ポテトスープ>

ベーコン 玉葱 人参
じゃがいも パセリ 醬
油 塩 こしょう ワイ
ン 鶏がらスープ
<ぶりのスパイス揚げ>
ぶり 生姜 にんにく
酒 醤油 片栗粉 小麦
粉 カレー粉 チリパウ
ダー こしょう 油
<ビーンズサラダ>
手亡豆 枝豆 玉葱 ハ
ム コーン キャベツ
醤油 酢 砂糖 ごま油
<ブルーベリー
ジャム>

北海道の食材、じ
ゃがいも、ぶり、
豆を使いました



9日(火)

<たぬきうどん>

(えびいり) >
うどん えび あさり
人参 春菊 ごぼう 切
干大根 ひじき 小麦粉
卵 鶏肉 醤油 砂糖
酒 かまぼこ ほうれ
ん草 長葱 椎茸 みりん
酢 だし汁(昆布・ムロ)
一味唐辛子
<バターポテト>
じゃがいも バター 砂
糖 牛乳 スキムミルク
<黄桃缶>

10日(水)

<鶏ごぼうごはん>

胚芽米 大麦 酒 鶏肉
焼き豆腐 生姜 ごぼう
人参 油揚げ 醤油 油
味噌 砂糖 みりん ご
ま
<さわらの
オートミールフライ>
さわら 酒 小麦粉 卵
オートミール パン粉
油
<おひたし>
小松菜 もやし 醤油
糸かつお

11日(木)

<豚ミックス丼>

ご飯 豚肉 酒 醤油
生姜 片栗粉 小麦粉
油 厚揚げ 玉葱 竹
の子 人参 ピーマン
砂糖 ごま
<味噌汁>
キャベツ 油揚げ 味噌
だし汁(昆布・ムロ)
<紅まどんな>

12日(金)

<黒コッペ>

<チキンクリーム シチュー>

鶏肉 玉葱 人参 じゃ
がいも パセリ 油 小
麦粉 スキムミルク バ
ター チーズ 鶏がらス
ープ 牛乳 豆乳 こし
ょう ワイン
<大根サラダ>
大根 ツナ 人参 きゅ
うり ごま 醤油 酢
砂糖 ごま油
<パイン缶>

15日(月)

<ご飯>

<ローペンタン>

豚肉 生姜 醤油 酒
人参 白菜 椎茸 竹の
子 長葱 ごま油 片栗
粉 だし汁(昆布・ムロ)
<さばのソース焼き>
さば 生姜 酒 片栗粉
小麦粉 ソース 砂糖
味噌 ごま 油
<みかん>

16日(火)

<パスタ クリームソース>

パスタ ベーコン 小松
菜 玉葱 小麦粉 油
バター チーズ 牛乳
スキムミルク 豆乳 味
噌 ワイン 豚骨スープ
<ごぼうチップ
サラダ>
ハム キャベツ きゅう
り コーン ごぼう 油
酢 砂糖 醤油 ごま

17日(水)

<ビビンバ>

胚芽米 大麦 豚肉 豆
腐 メンマ 長葱 生姜
にんにく 油 醤油 砂
糖 酒 みりん ごま油
にんにく 豆板醤 小松
菜 もやし ごま 酢
一味唐辛子
<ひじき春巻>
豚肉 竹の子 人参 醬
油 片栗粉 砂糖 酒
ひじき オイスターソー
ス 小麦粉 油
<紅まどんな>

18日(木) <ご飯>

<豆腐のトロトロ煮>

鶏肉 豆腐 小松菜 長
葱 人参 生姜 にんに
く 油 酒 みりん 醬
油 砂糖 片栗粉 鶏が
らスープ
<えびシューマイ>
えび 白身魚 豚脂 パ
ン粉 大豆 砂糖 チキ
ンスープ 醤油 小麦粉
油
<ナムル>
ほうれん草 もやし 人
参 醤油 酢 砂糖 一
味唐辛子 ごま ごま油

19日(金)

<ロールパン>

<イタリアンスープ>

ベーコン コーン 玉葱
人参 じゃがいも パセ
リ マカロニ 油 醤油
ワイン 鶏がらスープ
<フライドチキン>
鶏肉 パプリカ ナツメ
グ にんにく 牛乳 ワ
イン 小麦粉 片栗粉
油
<フルーツミックス>
みかん缶 パイン缶 洋
梨缶 黄桃缶



22日(月)

<ご飯>

<肉じゃが>

豚肉 大豆 じゃがいも
玉葱 人参 白滝 インゲ
ン 切干大根 椎茸 生姜
油 醤油 砂糖 酒 みり
ん
<さんまのかば焼き>
さんま 酒 片栗粉 小麦
粉 醤油 砂糖 みりん
生姜 ごま 油
<のりとあさりの佃煮>
あさり 生姜 醤油 砂糖
酒 みりん のり ひじき
水あめ

23日(火)

<肉うどん>

うどん 豚肉 油あげ 人参
椎茸 長葱 ほうれん草 醬
油 砂糖 酒 みりん 酢
一味唐辛子 だし汁(昆布・ム
ロ)
<南瓜のいとこ煮>
かぼちゃ 白玉餅 砂糖 小
豆
<みかん>

24日(水)

<豆腐入りカレーピラフ>

胚芽米 大麦 ワイン ベーコン カ
レー粉 バター 豆腐 玉葱 人参
パセリ 油 こしょう 塩
<チキンナゲット>
鶏肉 大豆 小麦粉 パン粉 油
<コールスローサラダ>
キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢
油 こしょう からし



25日(木)

<ハヤシライス>

ご飯 豚肉 玉葱 人参 じ
ゃがいも セロリー 生姜
にんにく グリンピース 油
小麦粉 カレー粉 ソース
ケチャップ 醤油 ワイン
オールスパイス ナツメグ
塩 こしょう 油 鶏がらス
ープ
<小松菜とベーコンの
サラダ>
ベーコン 小松菜 もやし
酢 醤油 油 砂糖 塩 ご
ま