

12月 給食だより



家庭数配付

令和7年11月28日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

寒さが一層深まる季節となり、今年もあと1か月となりました。2025年を良い形で締めくくるためにも、**1日3回の食事では、主食・主菜・副菜が揃うように意識して、規則正しい生活**をしながら体調を整えましょう。

12月3日(水)
テーマ「たんぱく質」

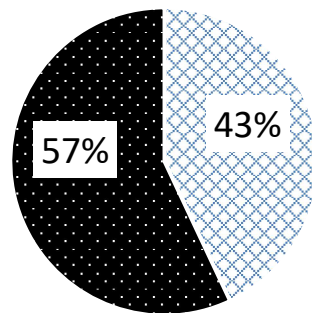
リザーブ給食 結果発表！

「**筋肉や臓器などを作る栄養素を学ぼう**」をテーマに、リザーブ給食を実施します。今年度は、**たんぱく質が豊富な食品**である「**釧路産たらフライ**」か「**焼きハンバーグ**」のどちらかを選択しました。今後の生活で、**自身の体に適した主菜**を選択できるよう、ビタミンやミネラルなどの**他の栄養素の働き**も考えてもらいました。

「**たんぱく質**」は筋肉や臓器などを作る最も重要な栄養素です。**不足**してしまうと、**筋力や体力が衰えたり**、感染症にかかりやすくなったりする恐れもあります。また、**過剰に摂取すること**で体内ではたんぱく質の分解と排泄のために、**肝臓や腎臓**に負担がかかり、一部は**脂肪**として蓄えられてしまいます。

12～15歳の適正量は男子で「60～65g」女子は「50～55g」なので、**適正量以上とることには注意が必要**です！

参照：日本人の食事摂取基準(2020年版)



・釧路産たらフライ
・焼きハンバーグ

給食で登場！ 冬至メニュー
12/16(火)

「**白皮かぼちゃのいとし煮**」
手稲区近郊でとれた白皮かぼちゃを使用します！

○白皮かぼちゃは名前の通り、**見た目が真っ白なかぼちゃ**。

○皮が少しかたく、**加熱すると薄緑色**に。**加熱**すると、ビニールがかかったような**光沢が出る**のが特徴！

収穫時期

通常のかぼちゃと比べて
少し遅い9月中旬から下旬。

保存方法

9月～12月まで、凍らないよう
に気をつけて倉庫で保管

味の特徴

収穫後ねかせることで、ほくほく
感UP! 甘みもたっぷり。

冬になっても近くの地域でとれた食材を使用できることはとてもありがたいですね！

◆第23回 手稲区学校給食展のご案内◆

日時：令和7年12月16日(火) 17:00 から
12月19日(金) 15:30 まで

場所：JR手稲駅自由通路 「あいくる」

内容：○写真・パネル展示 ○給食の実物展示
○パンフレット・レシピ配付 など



12月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
リザーブ給食				
ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ししゃものから揚げ (2本) 小松菜のナムル	ボンゴレパスタ フレンチポテト スイートグレープゼリー	豆腐入りカレーピラフ ★釧路産たらフライ ★焼きハンバーグ フルーツサワー	豚ミックス丼 みそ汁(白菜・油揚げ) 洋なし缶	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
ごはん/ 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 椎茸 きくらげ ごま油/ カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉/ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま	ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶/ フレンチポテト きなこと/ スイートグレープゼリー	胚芽米 大麦 ベーコン 人参 玉ねぎ 焼き豆腐 マッシュルーム グリンピース/ 釧路産たらフライ / ハンバーグ /缶詰(なし) みかん バイロ 黄桃(夏みかん) ヨーグルト	ごはん 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま / 白菜 油揚げ 昆布 むろあじ/ 洋なし缶	黒コッペパン / ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 / チキンナゲット/ 小松菜 もやし 人参 ごま
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 肉じゃが 鉄ちゃんギョウザ(2個) おひたし (小松菜・白菜)	しょうゆラーメン アメリカンドッグ 紅まどんな ゼリーのようになめらか食感!	五目ごはん 高野豆腐のフライ いそ和え (小松菜・もやし)	かき揚げ丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) みかん	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
ごはん/ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 さやいんげん たもぎだけ 椎茸 生姜 / 鉄ちゃんギョウザ / 小松菜 白菜 糸かつお	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/ ポークウインナー 小麦粉 牛乳 卵 / 紅まどんな(みかんとオレンジの交配種)	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース/ 凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 / 小松菜 もやしのり	ごはん えび あさり えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉 / キャベツ 油揚げ 昆布 むろあじ/ みかん	コッペパン / マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 チーズ カレー粉 トマト缶 パン粉/ ごぼう ハム キャベツ きゅうり コーン/パイン缶
15日	16日	17日	18日	19日
冬至メニュー!				
ごはん しょう油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ	肉うどん 白皮かぼちゃのいとこ煮 みかん	とりめし (美唄) ごま和え(小松菜・もやし) ハンバーグきのこソース	根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	食育の日 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
ごはん/ ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うすすりばい ひじき入りがんも 厚揚げ 板こんにゃく 人参 大根 心き 根昆布 むろあじ 昆布 / ひじき春巻 しらす干し 糸かつお のり ごま	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸 たもぎ茸 むろあじ 昆布/ 白皮かぼちゃ あずき 白玉もち / みかん	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ / 小松菜 もやし ごま / ハンバーグ たもぎだけ ぶなしめじ えのきだけ 椎茸 片栗粉 ごま	ごはん 豚肉 にんにく じゃが芋 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト缶 煮干し 昆布 / あさり 生姜 きゅうり 人参 スパゲティ ごま	ツイストパン / ホールコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / 鶏肉 牛乳 小麦粉 片栗粉 / 黄桃缶
22日	23日	24日	25日	22日は冬至 1年の中で最も日照時間の短くなる日。体調を崩しやすい時期でもあるため、昔から栄養価の高いかぼちゃを食べる風習も。16日に「白皮かぼちゃ」が登場します!お楽しみに!
ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ(2個) ごま和え(ほうれん草・もやし)	みそバターコーンラーメン チーズポテト みかん	ポークウインナーライス フライドチキン フルーツミックス	終業式 Merry Christmas	
ごはん/ 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉 / えびシュウマイ ほうれん草 もやし ごま	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ バター コーン 煮干し 昆布 / じゃが芋 バター チーズ 牛乳 みかん	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/ 鶏肉 牛乳 小麦粉 片栗粉 / 缶詰(みかん バイロ 黄桃 なし なつみかん)		
○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。 ○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。 ○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。 ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。 ◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校にもご相談ください。				

※5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。