

12月 納食カレンダー

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》

【小学校】 エネルギー：617kcal たんぱく質：24.6g 脂質：16.3g 食塩相当量：2.6g

【中学校】 エネルギー：725kcal たんぱく質：28.5g 脂質：20.1g 食塩相当量：3.0g

日	献立名			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
	主食	牛乳	おかず			
1 (月)	ごはん	○	白菜スープ 照焼ハンバーグ 大根と青菜のサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉	ごはん、春雨、ドレッシング	白菜、人参、大根、小松菜
2 (火)	ごはん	○	豚汁 野菜かき揚げ 白菜のおひたし	牛乳、とうふ、豚肉、みそ	ごはん、じゃがいも、油	こんにゃく、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、春菊、白菜、小松菜
3 (水)	ごはん	○	みそ汁（白菜・小松菜） ささみのマヨだれ焼き 切干大根の洋風煮	牛乳、みそ、ささみ、のり、ベーコン	ごはん、卵不使用マヨネーズ、油、さとう	白菜、小松菜、切干大根、人参、さやいんげん
4 (木)	ちゃんぽんめん	○	春巻き 海そうサラダ	牛乳、つと、豚肉、わかめ、いか	ラーメン、油、ドレッシング	白菜、人参、チングンサイ、たけのこ、しいたけ、きやべつ、きゅうり、玉ねぎ
5 (金)	カレーライス	○	福神漬 フルーツのゼリー和え	牛乳、豚肉	ごはん、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、だいこん、なす、みかん、洋なし
8 (月)	ごはん	○	わかめスープ さばの味噌煮 きやべつの磯和え	牛乳、豚肉、わかめ、さば、のり	ごはん、ごま油	玉ねぎ、人参、きやべつ、小松菜
9 (火)	ごはん	○	さつまいも汁 ケチャップあん肉団子（2個） 大根ツナサラダ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、まぐろツナ	ごはん、さつまいも、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、人参、こんにゃく、大根、きゅうり
10 (水)	中華ちらし	○	コーンサラダ	牛乳、豚肉、いか、つと、卵	ごはん、さとう、油、ドレッシング	白菜、人参、きくらげ、きやべつ、ブロッコリー、コーン
11 (木)	みそラーメン	○	ジャンボぎょうざ きゅうりの中華漬け	牛乳、豚肉、かまぼこ	ラーメン、ごま油	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、にら、たけのこ、きゅうり、パプリカ
12 (金)	ごはん	/	いもだんご汁 ミニチキン醤油（2個） 白菜のおかか和え ジョア（ブレーン）	さつまあげ、鶏肉、かつおぶし、ヨーグルト	ごはん、じゃがいも	大根、人参、ごぼう、しめじ、白菜、小松菜
15 (月)	ごはん	○	みそ汁（じゃがいも・人参） チーズはんぺんフライ いかとかまぼこの和え物	牛乳、みそ、はんぺん、チーズ、いか、かまぼこ	ごはん、じゃがいも、油、ドレッシング、ごま	人参、きゅうり、パプリカ
16 (火)	ミルクパン	○	ホワイトシチュー 鶏のスパイス焼き 春雨サラダ	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、ハム	ミルクパン、じゃがいも、バター、春雨、さとう、ごま油、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、コーン
17 (水)	ごはん	○	みそ汁（きやべつ・人参） コーンフライ 塩肉じやが	牛乳、みそ、昆布、豚肉	ごはん、油、じゃがいも	きやべつ、人参、コーン、玉ねぎ、さやいんげん
18 (木)	カレーうどん	○	ハツシュポテト どうやき	牛乳、豚肉	うどん、でん粉、じゃがいも、こしあん、どうやき（皮）	玉ねぎ、人参、コーン、長ねぎ、しめじ
19 (金)	ごはん	○	しほろ牛のビーフストロガノフ 牛肉は、しほろの「肉牛振興会」さんよりいただきます。 野菜コロッケ	牛乳、牛肉（しほろ牛）、スキムミルク	ごはん、バター、小麦粉、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム
22 (月)	ごはん	○	野菜スープ いわしの梅煮 ふきのみそ炒め	牛乳、いわし、さつまあげ、豚肉、赤みそ	ごはん、油、さとう	玉ねぎ、白菜、人参、ふき
23 (火)	わかめごはん	○	みそ汁（大根・油揚げ） ほつけの塩焼き きゅうりもみ	牛乳、わかめ、油揚げ、みそ、ほつけ、ちくわ	ごはん	大根、きゅうり、人参
24 (水)	スパゲティ ボロネーゼ	○	ブロッコリーサラダ プリン	牛乳、豚肉	スパゲティ、油、オリーブオイル、ドレッシング	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ダイストマト、きやべつ、ブロッコリー

～どうやきをつくってみよう～ 北海道のあずきと砂糖

学校給食に、あんこ（こしあん）を提供していただきました。
あんこに使われている主な材料は「あずき」と「砂糖」です。
「あずき」と砂糖の原料である「てん菜」は北海道で作られている作物です。それぞれの栄養や健康効果を紹介します。

◎ あんこ（小豆）に含まれる主な栄養素と健康効果

あんこには、健康維持に欠かせない様々な栄養素が含まれています。

ミネラル、ビタミンB群、食物繊維ポリフェノールなどの他に糖質、タンパク質、脂質といった三大栄養素も含まれています。
あんこに含まれるこれらの栄養素は、貧血予防、むくみ改善、疲労回復、腸内環境の改善、老化予防・生活習慣病予防等、



◎ 砂糖（てん菜）に含まれる主な栄養素と健康効果

日本の中でも北海道を中心に生産されている「てん菜」。別名「ビート」「サトウダイコン」とも呼ばれます。実はほうれん草と同じヒユ科の作物です。

てん菜から作られる砂糖が「てんさい糖」です。最大の特徴は天然の「オリゴ糖」が含有されているという点です。

オリゴ糖は整腸作用や腸内細菌を増やす作用があり、お腹の調子を整えてくれることで注目されている糖質です。オリゴ糖は、消化酵素ではほとんど分解されず、そのまま大腸に届き、腸内で善玉菌のエサとなり善玉菌を増やすことで、整腸作用をもたらす効果があるとされています。

