

12月給食カレンダー

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					
	主 食	牛乳	お か ず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
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, チンゲンサイ, たけのこ, しいたけ, きゃべつ, 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 きゃべつの磯和え <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, 豚肉, わかめ, さば, のり	ごはん, ごま油	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, 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, きゃべつ, 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 (プレーン)	さつまいも, 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 (きゃべつ・人参) コーンフライ 塩肉じゃが	牛乳, みそ, 昆布, 豚肉	ごはん, 油, じゃがいも	きゃべつ, 人参, コーン, 玉ねぎ, さやいんげん
18 (木)	カレーうどん	○	ハッシュポテト どらやき <small>土幌高校生手作りのどらやきのかわに、あんこ(こしあん)をはさんでどらやきをつくってみよう！</small>	牛乳, 豚肉	うどん, でん粉, じゃがいも, こしあん, どらやき (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 <small>牛肉は、しほろの「肉牛振興会」さんよりいただきます。</small> 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 <small>ほねに気をつけましょう</small> ふきのみそ炒め	牛乳, いわし, さつまいも, 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) ほっけの塩焼き <small>ほねに気をつけましょう</small> きゅうりもみ	牛乳, わかめ, 油揚げ, みそ, ほっけ, 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, きゃべつ, ブロッコリー

～どら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」とも呼ばれますが、実はほうれん草と同じビュ科の作物です。



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。