



♪ 冬至の日のかぼちゃパワー！ ♪

～ビタミンたっぷりで かぜをふきとばそう！～

1 年の中で、昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を「**冬至**」といいます。
昔から日本では、冬至の日にはゆず湯に入って体をあたためたり、かぼちゃを食べて元気を付けたりする習慣があります。

かぼちゃは、夏にとれる野菜ですが、長く保存できるので冬までおいしく食べられます。
ビタミン A やカロテンがたっぷりふくまれている、かぜの予防にもぴったりの食べ物です。

そこで、**冬至の日（12月22日月曜日）の給食**では、



「美唄産かぼちゃサラダ」が登場します！

美唄で収穫されたおいしいかぼちゃを味わいながら、寒い冬も元気に過ごしましょう ✨

☆12月平均栄養価（平均値/目標値）

【小学生】＊エネルギー691kcal/650kcal ＊脂質 25.3g/21.7g ＊食塩 3.00g/2.0g 未満

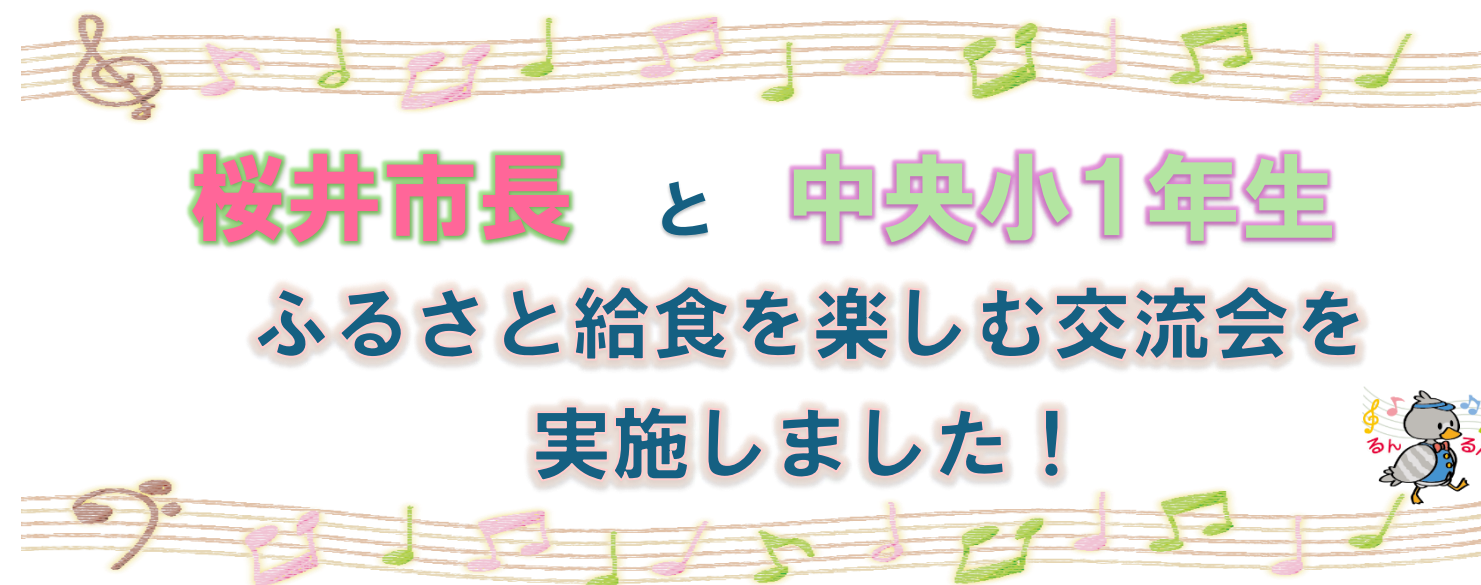
【中学生】＊エネルギー841kcal/830kcal ＊脂質 29.8g/27.7g ＊食塩 3.92g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。



☆美唄市公式の YouTube チャンネル☆ にて、10/24(金)のふるさと給食の様子が公開されています。右の QR コードを読み込むと簡単にアクセスできます。ぜひご視聴ください！



10月24日金曜日、桜井市長と中央小1年生がふるさと給食と一緒に楽しむ交流会を行いました。

桜井市長と子どもたちは机を並べて、美唄産食材をふんだんに使用したスープカレーやサラダなどを堪能しました。

また桜井市長は子どもたちの質問にも優しく答えてくださり、和やかで温かなひとときを過ごすことができました。

最後、桜井市長が退室される時には、「また来てね！」と名残惜しそうに手をふり、別れを惜しむ姿がとても印象的でした。



栄養教諭からの食の指導も行いました。

JA びばい様から、お米と玉ねぎをたくさんプレゼントして頂いたことを知らせると、「え～！すごい！！」「たくさんありがとう！！」と大きな歓声と喜び、お礼の言葉が沸き上がりました。

さらに栄養教諭が作成した動画、「給食のカレーライスができるまで」を視聴し、給食ができるまでには、農家の方や給食センター調理員、献立を考えている栄養教諭など、様々な人々が携わっていることが

わかり、日ごろから感謝の気持ちを持って食べる事の大切さを知る時間となりました。





もりつけひょう

しょうがっこう きょうしつよう
(小学校・教室用)



月	火	水	木	金
1 きりぼしだいこんの ごますあえ ごはん さばのしょうがに とりだんごじる	2 ひばいこめこの クロワッサン けんちんうどん キャベツと えだまめのサラダ にくだんご (ケチャップあん)	3 こまつなと ひじきのサラダ ドライカレー ごま	4 こぼろサラダ ブルーベリー ャム & マーガリン バターロール チキンこみやき さつまいもシチュー	5 やさいとピーマンの オイルサーイいため ごはん ふたにくの こみあげ わかめスープ
8 ほうれんそうの おかかあえ ごはん ソースチキンカツ つみれじる	9 チョコクリーム ひばいこめこパン やきそば はくさいとチキンの ごまドレッシング サラダ フランクフルト	10 わふうサラダ わかめごはん ちくわチーズフライ (2こ) どさんこじる	11 コーンバター メープルシロップ さけのムニエル ソフトフランスパン ミネストローネ	12 フルーツゼリーあえ (あまおうゼリー& きよほうゼリー) ハッシュドボーク ごま
15 さんしょくあえ たにんどん ぎゅうにくコロッケ ごま	16 たたききゅうり ココアパン とんこつラーメン キャベツぎょうざ (2こ)	17 わかめサラダ さけなごはん たこやきふう てんぷら (2こ) こんさいのみそしる	18 ポテトサラダ クリーム タンドリーチキン コッペパン チンゲンサイのスープ	19 チンジャオロース ごはん たらこマフライ ちゅうかたまごスープ
22 ひばいさん かぼちゃサラダ ごはん フライドチキン はるさめスープ	23 グリーンサラダ ササさんのチョコケーキ ペンネパオリタン もみのきがたハンバーグ (てりやきソース)	24 フルーツヨーグルト ミートボールカレーライス ごま	<div>◇ + ♪ こんげつ びばいさんしよくさい ♪ ◇ + 今月の美唄産食材</div> <div><div>* こめ (ななつぼし)</div><div>* うどん (はるよこい)</div><div>* ラーメン (はるよこい)</div><div>* こめこ</div><div>* さつまいも</div><div>* かぼちゃ</div><div>* だいこん</div><div>* たまねぎ</div><div>* にんにく</div><div>* しょうが</div></div>	
<div>♡ こんげつ きゅうしよくちくひょう ♡ 今月の給食目標 しっかりと食べて かぜにまけないからだをつくろう！</div>				

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。令和7年12月 美唄市学校給食センター

12月 こんだてひょう

しょう ちゅうがっこう (小・中学校) ひばいしがっこうきょうしつ 美唄市学校給食センター



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校14歳 (13歳)	中学校15歳 (14歳)
1 (月)	ごはん			精白米 強化米		635	749
	鶏だんご汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 鶏だんご(豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉)	はくさい にんじん ねぎ しょうが	つきこんにゃく	酒 しょうが ライス 塩・大豆・塩	28.3	33.2
	さばの生煮	さばの生煮(さば・小麦・大豆)					
	切り干し大根のごま酢あえ	ツナ	切り干し大根 ほうれんそう にんじん	白ごま 三温糖	醤油 酢		
2 (月)	けんちんうどん	とり肉 油揚げ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖	醤油 みりん 塩 かつお節 昆布	618	776
	美唄米粉のクロワッサン	肉だんご (小麦・卵・大豆・鶏・豚・卵)		美唄米粉(小麦) (小麦・卵・大豆)		26.5	32.9
	肉だんご(ケチャップあん)						
	キャベツと枝豆のサラダ	とりささみ	キャベツ にんじん 枝豆(大豆)	マヨネーズ(大豆) 白ごま	醤油		
3 (月)	ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	ケチャップ しょうが マヨネーズ しょうが 塩 醤油 しょうが(小麦・鶏・豚・大豆)	771	986
	小松菜とひじきのサラダ	とりささみ ひじき	ごまつな もやし コーン	三温糖 ごま油	醤油 酢	32.2	41.8
	バターロール			バターロール (小麦・卵・大豆)		760	936
	ブル・バリー・ザ・ヤム&マ・ガ・リ			ブル・バリー・ザ・ヤム&マ・ガ・リ (小麦・卵・大豆・鶏・豚・卵)		29.3	33.6
4 (月)	さつまいもシチュー	バター(豚) 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	さつまいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	マヨネーズ しょうが		
	チキン香味焼き	とり肉	ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	マヨネーズ(小麦) なたね油 マヨネーズ(大豆) 三温糖 白ごま	醤油 しょうが		
	ごぼうサラダ			精白米 強化米		657	782
	ごはん	わかめ 豆腐(大豆) バター(豚)	ねぎ	白ごま	しょうが ライス 醤油 酒 中華だし 塩 しょうが	29.7	34.2
5 (月)	わかめスープ	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 なたね油 三温糖	塩 しょうが 酒 醤油 しょうが		
	豚肉の香味揚げ	ぶた肉	もやし たけのこ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ピーマン 三温糖 ごま油 なたね油	しょうが ライス 酒 中華だし 醤油		
	野菜とピーマンの おろし炒め	ぶた肉					
	ごはん			精白米 強化米		684	814
8 (月)	つみれ汁	野菜つみれ(豚・大豆・小麦・魚肉すりみ) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	はくさい 赤みそ しょうが ライス 酒 塩		27.7	31.5
	ソースチキンカツ	とり肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 しょうが 中華ソース しょうが		
	ほうれん草のおかあえ	かつおぶし	ほうれんそう にんじん	醤油			
	焼きそば	ぶた肉 つと(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用(小麦・大豆) なたね油	焼きそば用(小麦・大豆・鶏・かつお節・ いわし・卵・むろ) しょうが 酒	702	859
9 (月)	美唄米粉パン			美唄米粉パン (小麦・卵・大豆)		28.4	34.9
	チョコクリーム			チョコクリーム(乳・大豆)			
	フランクフルト	フランクフルト(卵・鶏・豚)		三温糖	ケチャップ トマトソース しょうが		
	白菜とチキンの ごまドレッシングサラダ	とりささみ	はくさい きゅうり		塩 しょうが		
10 (月)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		638	760
	どさんこ汁	とり肉 豆腐(大豆)	にんじん コーン ねぎ	じゃがいも バター(乳)	みそ かつお節	28.2	34.2
	ちくわチーズフライ(20)	チーズ入りちくわ (卵・乳・小麦・大豆・魚肉) 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油			
	和風サラダ	ツナ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖	醤油 酢		
11 (月)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン (小麦・卵)		586	720
	メープルシロップ			メープルシロップ		31.9	38.7
	ミネストローネ	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん ダイズトマト パセリ にんにく	じゃがいも オリーブ油 バター(乳)	ケチャップ デミソース マヨネーズ 塩 しょうが		
	鮭のムニエル	鮭		小麦粉 バター(乳) なたね油	塩 しょうが		
12 (月)	コーンバター	コーン たまねぎ		バター(乳)	マヨネーズ 塩 しょうが		
	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル タイム しょうが オリーブオイル しょうが ライス マヨネーズ しょうが デミソース 赤ワイン	750	963
	フルーツゼリーあえ	洋梨 黄桃 あまおうゼリー(打果汁) 巨峰ゼリー(打果汁)				24.2	30.5

☆15日(月)の他人丼は、ごはんの上に他人丼の具をのせて食べてください。
☆22日(月)は、「冬至」です。給食では、美唄産かぼちゃを使用した、「かぼちゃサラダ」を冬至メニューに取り入れています！
☆23日(火)は、1日早い「クリスマスメニュー」です。
もみの木の形をした「ハンバーグ」と、かわいい箱に入った「チョコケーキ」
がつきます♪ おたのしみに♡

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧頂けます。
右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。
なお毎月26日前後に翌月の献立表が掲載されますので、WEB版の
献立表をぜひご活用ください！



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校14歳 (13歳)	中学校15歳 (14歳)
15 (月)	他人丼 (ごはん) (色入りの具)	ぶた肉 卵 つと(小麦)	たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ しめじ	精白米 強化米		719	858
	牛肉コロッケ			牛肉コロッケ(乳・小麦・大豆・牛肉) なたね油		29.5	36.1
	三色あえ	しょうが(鶏)	きゅうり にんじん	ごま油 三温糖	酢 塩		
	とんこつラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	豚骨ラーメン しょうが ライス 醤油 かつおぶし 昆布 酒 しょうが	902	1035
16 (月)	ココアパン			ココアパン (小麦・乳・卵・大豆)		26.2	32.3
	キャベツぎょうざ(20)	キャベツぎょうざ (小麦・豚・大豆・ごま)					
	たたききゅうり		きゅうり	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢 塩		
	鮭菜ごはん	紅鮭菜めし (ごま・さけ・かつおぶし)		精白米 強化米		636	754
17 (月)	根菜のみそ汁	ぶた肉	さといも だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		かつお節 みそ	26.4	31.7
	たこ焼き風天ぷら(20)	卵 かつおぶし あおさ だこつみれ (小麦・卵・大豆・豚・魚肉すりみ)		小麦粉 なたね油 三温糖	中華ソース しょうが		
	わかめサラダ	わかめ バター(乳)	もやし きゅうり	ごま油 三温糖	醤油 酢		
	コッパパン			コッパパン (小麦・乳・卵・大豆)		623	724
18 (月)	クリームゴールド			クリームゴールド (小麦・乳・卵・大豆)		28.8	32.7
	チンゲンサイのスープ	ぶた肉 豆腐(大豆)	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆春雨 でん粉	マヨネーズ 醤油 塩		
	タンドライーチキン	とり肉 ヨーグルト(乳・バター(豚))		塩 しょうが ケチャップ しょうが しょうが			
	ポテトサラダ	ポテト(乳)	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ(大豆)	塩 しょうが		
19 (月)	ごはん			精白米 強化米		708	858
	中華スープ	卵 バター(豚) きくらげ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 枝豆(大豆) しめじ	ごま油 白ごま	しょうが ライス 醤油 中華だし 酒 しょうが	33.1	39.5
	たらこフライ	たらこ 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま なたね油	酒 塩 しょうが		
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	しょうが ライス 醤油 しょうが		
22 (月)	ごはん			精白米 強化米		701	842
	春雨スープ	バター(豚)	はくさい にんじん しめじ たけのこ ねぎ	緑豆春雨 ごま油	マヨネーズ 醤油 塩 しょうが	25.5	28.6
	フライドチキン	とり肉	しょうが にんにく	マヨネーズ(大豆) でん粉 米粉 なたね油	塩 しょうが オリーブオイル バター(乳) 黒しょうが		
	美唄産 かぼちゃサラダ	しょうが(鶏)	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ(大豆)	しょうが		
23 (月)	ペンネパポリタン	バター(豚) 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマトジュース	ペンネパポリタン(小麦) なたね油 バター(乳) しょうが 油	ケチャップ 塩 しょうが	603	767
	もみの木型ハンバーグ (てりやきソース)	もみの木型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		三温糖 でん粉	醤油 みりん	22.7	29.2
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆(大豆)		塩中華ソース		
	サンタさんの チョコケーキ	サンタさんのチョコケーキ (卵・乳・小麦・大豆・マヨネーズ)					
24 (月)	ミートボールカレーライス	ミートボール(鶏・豚・大豆) 生クリーム(乳) 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレーライス しょうが ライス しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	752	965
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳・バター(豚))	フルーツミックス(黄桃・バナナ・みかん) 洋梨 黄桃	さとう		20.1	24.9



こんげつ 今月の給食目標

しっかりと食べて、
かぜにまけない体をつくろう！

☆目標達成のための手立て☆

○給食を頼らずに食べよう。
○給食前や帰った時は、手をしっかりと洗おう。

こんげつ びばいさんしょうきい
♡今月の美唄産食材♡

＊こめ(はなつぼし) ＊さつまいも ＊たまねぎ
＊うどん(はるよこい) ＊かぼちゃ ＊にんにく
＊ラーメン(はるよこい) ＊だいこん ＊しょうが
＊こめこ