



# 給食だより 12月号

## ♪ 冬至の日はかぼちゃパワー！ ♪

～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つ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て、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！



## 桜井市長 と 中央小1年生

ふるさと給食を楽しむ交流会を  
実施しました！



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いり、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)

ウェブサイトからも  
見ることができます



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 キャベツと えだまめのサラダ ひばいこめの クロッサン けんちんうどん にくだんご (ケチャップあん) 牛乳	3 こまつなと ひじきのサラダ ドライカレー 牛乳	4 ごぼうサラダ ブルーバーベリージャム &マーガリン チキンこうみやき バターロール 牛乳	5 やさいとピーフンの オイスター煮いため ごはん ぶたにくの こうみあげ わかめスープ 牛乳
8 ほうれんそうの おかあえ ごはん ソースチキンカツ つみれじる	9 チョコクリーム ひばいこめパン やきそば 牛乳	10 はくさいとチキンの ごまとレッソング サラダ わふうサラダ ちくわチーズフライ (2c) わかめごはん 牛乳	11 コーンバター メープルロップ さけのムニエル ソフトフランスパン 牛乳	12 フルーツゼリーあえ (あまおうゼリー& きょこうゼリー) ハッシュドポーク 牛乳
15 さんしょくあえ たにんどん きゅうにくロッケ 牛乳	16 たたききゅうり ココアパン とんこつラーメン 牛乳	17 わかめサラダ たこやきふう てんぱら (2c) さけなごはん 牛乳	18 ボテトサラダ クリムコールド タンドリーチキン コッペパン 牛乳	19 チンジャオロース たらごまフライ ごはん ちゅうかたまごスープ 牛乳
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 牛乳	23 グリーンサラダ サツミさんのチョコカキ ペンネボリタン 牛乳	24 フルーツヨーグルト もみのきがたハンバーグ (てりやきソース) ミートボールカレーライス 牛乳	<p>☆ + ♪ こんげつ ひばいさん しゃくさい ♪ +</p> <p>* こめ (ななつぼし) * うどん (はるよこい) * ラーメン (はるよこい) * こめこ</p> <p>* さつまいも * たまねぎ * かぼちゃ * にんにく * しょうが</p>	
<p>こんげつ きゅうしょくちゅうひょう * ♪ 今月の給食目標 ♪ *</p> <p>しっかりとたべて かぜにまけないからだをつくろう!</p>				

※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) 美唄市学校給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校給食 小学校給食 小学校給食 小学校給食	中学校給食 中学校給食 中学校給食 中学校給食
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと			
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 ショウガ	つきこんにやく	酒 キンガスープ 塩-メソ-スープ 塩	28.3	33.2
	さばの生姜煮	さばの生姜煮(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 醋		
2 (火)	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・ソーソ)		美唄米粉クロワッサン(小麦・卵・大豆)		26.5	32.9
	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)	ヨネ-ズ(大豆) 白ごま	醤油		
3 (水)	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	タマリック コショウ タン 加ダモ コリヤ 塩 醤油 加-胡(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	こまつな もやし コーン	三温糖 ごま油	醤油 醋	32.2	41.8
	バターロール			バ-タ-ロ-ル(小麦・卵・卵・大豆)		760	936
4 (木)	ブルーリング ヤム&マーガリ			ブルーリング ヤム&マーガリ(卵・大豆・ブルーリング)		29.3	33.6
	さつまいもシチュー	バ-コ(豚) 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ	さつまいも 小麦粉 バタ-乳 なたね油	コリヤ コショウ		
	チキン香味焼き	とり肉	ごぼう にんじん きゅうり	チキン(小麦) なたね油 ヨネ-ズ(大豆) 三温糖 白ごま	塩 醤油 コショウ		
	ごぼうサラダ						
5 (金)	ごはん			精白米 強化米		657	782
	わかめスープ	わかめ 豆腐(大豆) バ-コ(豚)	ねぎ	白ごま	キンガスープ 醤油 酒 中華だし 塩 コショウ	29.7	34.2
	豚肉の香味揚げ	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 コショウ 酒 醤油 ウスター-ソース		
	野菜とピーフのオムレ-ツ炒め	ぶた肉	もやし だけのこ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ピーフン 三温糖 ごま油 なたね油	オムレ-ツ 酒 中華だし 醤油		
6 (土)	ごはん			精白米 強化米		684	814
	つみれ汁	野菜つみれ(豚・大豆・小麦・魚肉)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ キンガスープ 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 コショウ 中華ソース ウスター-ソース		
	ほうれん草のおかかえ	かつおぶし	ほうれんそう にんじん		醤油		
7 (日)	焼きそば	ぶた肉 つ(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用蒸し麺(小麦・大豆) なたね油 美唄米粉パン(小麦・卵・卵・大豆)	焼きそばソース(ソーソ・大豆・豚・豚・かつお節・いわし節・むろ節) コショウ 酒	702	859
	美唄米粉パン					28.4	34.9
	チョコレ-ム						
	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 ドト-ユ-レ ウスター-ソース		
	白菜とチキンのごまドレ-ソ-グサラダ	とりささみ	はくさい きゅうり		培根ごまドレ-ソ-グ		
	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		638	760
10 (水)	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-乳	みそ かつお節	28.2	34.2
	ちくわチーズフライ(2c)	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 醋		
	ソフトフランスパン			リラックスパン(小麦・豚)		586	720
	メープルシロップ			メープルシロップ		31.9	38.7
11 (木)	ミネストローネ	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん ダイストマト バセリ にんにく	じゃがいも オリーブ油 バタ-乳	ケチャップ デ-ミソ-ス コリヤ 塩 コショウ		
	鮭のムニエル	鮭		小麦粉 バタ-乳 なたね油	塩 コショウ		
	コーンバター	ウイナー(豚)	コーン たまねぎ	バタ-乳	コリヤ 塩 コショウ		
12 (金)	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生卵-乳(卵)	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-乳 小麦粉 なたね油	ローレル タイム コショウ オーブンライス コリヤ ウスター-ソース ハラウチ ケチャップ デ-ミソ-ス 赤ワイン	750	963
	フルーツゼリーあえ	(あまおうゼリー・きなこゼリー)	洋梨 黄桃 あまおうゼリー(けい) 果汁 巨峰ゼリー(けい) 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日早いクリスマスマニュー」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「チョコレ-ム」がつきます♪ おたのしみに!

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

</div