



2025年

## 12月 こんだて表



美深町学校給食センター

| 黄色の食品                              |  |   |     | 熱や力のもとになる                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 赤色の食品                       |      |    |  | 血や肉になり、体をつくる                                               |     |      |    | 緑色の食品                          |   |     |      | 体の調子をととのえる |  |   |                  |      |  |  |
|------------------------------------|--|---|-----|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|-----------------------------|------|----|--|------------------------------------------------------------|-----|------|----|--------------------------------|---|-----|------|------------|--|---|------------------|------|--|--|
| 月                                  |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 火                           |      |    |  | 水                                                          |     |      |    | 木                              |   |     |      | 金          |  |   |                  |      |  |  |
| 1                                  |  | 小 | 650 | kcal                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 小 | 627                         | kcal | 3  |  | 小                                                          | 729 | kcal | 4  |                                | 小 | 653 | kcal | 5          |  | 小 | 641              | kcal |  |  |
|                                    |  | 中 | 730 | kcal                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 中 | 775                         | kcal |    |  | 中                                                          | 895 | kcal |    |                                | 中 | 767 | kcal |            |  | 中 | 740              | kcal |  |  |
| ・ ごはん                              |  |   |     | ・ みそ野菜ラーメン                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ 豚丼                        |      |    |  | ・ ごはん                                                      |     |      |    | ・ ごはん                          |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 牛乳                               |  |   |     | ・ 牛乳                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ 牛乳                        |      |    |  | ・ 牛乳                                                       |     |      |    | ・ 牛乳                           |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 根野菜のごま汁                          |  |   |     | ・ 青のりポテト                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ かぼちゃ団子汁                   |      |    |  | ・ ほうれん草のクリームスープ                                            |     |      |    | ・ みそ汁 (大根・わかめ)                 |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ いわしの梅煮                           |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  | ・ チキンナゲット (小2ケ・中高3ケ)                                       |     |      |    | ・ 鶏肉の塩こうじ焼き                    |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 白菜のかつおあえ                         |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  | ・ もやしと枝豆のサラダ                                               |     |      |    | ・ 肉じゃが                         |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま                 |  |   |     | 黄 ラーメン・あぶら・フライドポテト・あぶら               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ      |      |    |  | 黄 ごはん・あぶら・さとう                                              |     |      |    | 黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら       |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・いわし       |  |   |     | 赤 牛乳・ぶたにく・あおのり                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ          |      |    |  | 赤 牛乳・とりにく・ハム・ひじき・チキンナゲット                                   |     |      |    | 赤 牛乳・ぶたにく・ひじき・とりにく・わかめ・みそ      |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい・きやべつ       |  |   |     | 緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん・かぼちゃ    |      |    |  | 緑 ほうれんそう・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・えだまめ                   |     |      |    | 緑 にんじん・たまねぎ・さやいんげん・だいこん        |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 8                                  |  | 小 | 602 | kcal                                 | 9                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 小 | 667                         | kcal | 10 |  | 小                                                          | 678 | kcal | 11 |                                | 小 | 667 | kcal | 12         |  | 小 | 754              | kcal |  |  |
|                                    |  | 中 | 680 | kcal                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 中 | 815                         | kcal |    |  | 中                                                          | 840 | kcal |    |                                | 中 | 743 | kcal |            |  | 中 | 905              | kcal |  |  |
| ・ ごはん                              |  |   |     | ・ 和風肉みそスパゲティ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ ホイコーロー丼                   |      |    |  | ・ きな粉揚げパン                                                  |     |      |    | ・ ごはん                          |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 牛乳                               |  |   |     | ・ 牛乳                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ 牛乳                        |      |    |  | ・ 牛乳                                                       |     |      |    | ・ 牛乳                           |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ けんちん汁                            |  |   |     | ・ ほうれんそうスープ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ わかめスープ                    |      |    |  | ・ レタススープ                                                   |     |      |    | ・ みそ汁 (小松菜・生揚げ)                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ さばのみそ煮                           |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  | ・ オムレツのソースがけ                                               |     |      |    | ・ ハンバーグおろしソース                  |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 野菜のごまあえ                          |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  | ・ もやしのカレー炒め                                                |     |      |    | ・ ラーメンサラダ                      |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 黄 ごはん・じゃがいも・さとう                    |  |   |     | 黄 スパゲティ・さとう・あぶら                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ     |      |    |  | 黄 コッパン・さとう・あぶら                                             |     |      |    | 黄 ごはん・なまラーメン・ごま                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・みそ               |  |   |     | 赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ベーコン                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ               |      |    |  | 赤 牛乳・きなこ・ベーコン・ウィンナー・たまご・チーズ                                |     |      |    | 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバーグ          |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・もやし・きやべつ |  |   |     | 緑 にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・コーン           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・コーン     |      |    |  | 緑 レタス・にんじん・コーン・きやべつ・もやし                                    |     |      |    | 緑 こまつな・にんじん・きゅうり・きやべつ          |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 15                                 |  | 小 | 701 | kcal                                 | 16                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 小 | 644                         | kcal | 17 |  | 小                                                          | 794 | kcal | 18 |                                | 小 | 620 | kcal | 19         |  | 小 | 603              | kcal |  |  |
|                                    |  | 中 | 795 | kcal                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 中 | 732                         | kcal |    |  | 中                                                          | 959 | kcal |    |                                | 中 | 708 | kcal |            |  | 中 | 697              | kcal |  |  |
| ・ ごはん                              |  |   |     | ・ 五目うどん                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ チキンカレー                    |      |    |  | ・ ごはん                                                      |     |      |    | ・ わかめごはん                       |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 牛乳                               |  |   |     | ・ 牛乳                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ 牛乳                        |      |    |  | ・ 牛乳                                                       |     |      |    | ・ ジョア (プレーン)                   |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ ワンタンスープ                          |  |   |     | ・ たらざんぎ                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ・ ブロッコリーと                   |      |    |  | ・ キムチスープ                                                   |     |      |    | ・ みそ汁 (白菜・なめこ)                 |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 肉しゅうまい                           |  |   |     | ・ ぜんざい                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | ベーコンのサラダ                    |      |    |  | ・ ポテトチーズもち                                                 |     |      |    | ・ さば焼き魚                        |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 中華風サラダ                           |  |   |     | ※白玉はよくかんで食べましょう                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  | ・ きやべつのシャキシャキサラダ                                           |     |      |    | ・ 大根のそぼろ煮                      |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ワンタン          |  |   |     | 黄 うどん・あぶら・でんぶ・しらたま                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら       |      |    |  | 黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ                                            |     |      |    | 黄 ごはん・さとう・あぶら                  |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 赤 牛乳・ハム・しゅうまい・ぶたひきにく               |  |   |     | 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・あずき・たら               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 赤 牛乳・とりにく・ベーコン              |      |    |  | 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・チーズ・ミートボール                                |     |      |    | 赤 ジョア・わかめ・さば・みそ・ぶたにく           |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 緑 にんじん・たまねぎ・ちんげんさい・きゅうり・みかん缶       |  |   |     | 緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・きやべつ・コーン |      |    |  | 緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きやべつ・コーン                           |     |      |    | 緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 22                                 |  | 小 | 776 | kcal                                 | <div><div><div></div><div>れんこん ぎんなん</div><div></div><div>きんかん にんじん</div></div><div><p>今年の冬至は<br/>12月22日</p></div><div>冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。</div></div> |  |   |                             |      |    |  |                                                            |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   | ★ 今月の食材 ★        |      |  |  |
|                                    |  | 中 | 874 | kcal                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  |                                                            |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   | ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 |      |  |  |
|                                    |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  |                                                            |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   | ・豆腐⇒名寄丘の学園       |      |  |  |
|                                    |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  |                                                            |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   | ・お米⇒風連町有機農業生産組合  |      |  |  |
| ・ オムライス                            |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 12月平均栄養価                    |      |    |  | 16日の「ぜんざい」で使用するあずきは「砂糖としてん菜」の食育の一環としてホクレン様から無償提供いただいたものです。 |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ 牛乳                               |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 小                           |      |    |  | 中                                                          |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ ABCマカロニスープ                       |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | たん白質                        |      |    |  | 26.0g 29.9g                                                |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| ・ クリスマスケーキ                         |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 脂 質                         |      |    |  | 20.0g 22.4g                                                |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| <br>黄 ごはん・バター・じゃがいも・マカロニ・ケーキ       |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   | 食塩相当量                       |      |    |  | 2.8g 3.4g                                                  |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 赤 牛乳・とりにく・たまご                      |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  |                                                            |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |
| 緑 マッシュルーム・たまねぎ・コーン・ピーマン・きやべつ・にんじん  |  |   |     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |                             |      |    |  |                                                            |     |      |    |                                |   |     |      |            |  |   |                  |      |  |  |