



米  
(ななつほし)

月	火	水	木	金
1 ごはん あつあ 厚揚げとねぎの味噌汁 みそしる キャベツ入りつくね にしよく あ 二色ごま和え	2 わかめごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 あぶらあ じゃがいもと油揚げの味噌汁 みそしる ホッケフライ はくさい こんぶ あ 白菜の昆布和え	3 みそラーメン や ぎょうざ 焼き餃子 はるさめ 春雨サラダ 小 2こ 中 2こ	4 ごはん ☆ちゃんこ汁 じる 焼きさば や マカロニサラダ	5 豚丼 ぶたどん 豆腐とわかめの味噌汁 とうふ ごまドレサラダ みそしる
8 ごはん たまねぎ こまつな みそしる 玉葱と小松菜の味噌汁 いかカツ にく 肉じゃが	9 食パン しょう チキンチャウダー ほし 星のコロッケ ハムと野菜のイタリアンサラダ やさい	10 スパゲティミートソース コーンクリーミーサラダ	11 ごはん ミートボールスープ とり 鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ 小 2こ 中 3こ	12 ポークカレー ひじきサラダ
15 ごはん ミネストローネ とかちだいず 十勝大豆カレーコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ	16 かおりごはん とりじる 鶏汁 メンチカツ ツナマヨサラダ	17 カレーうどん チキンビーンズサラダ	18 ごはん だいこん あつあ みそしる 大根と厚揚げの味噌汁 きんぴら肉団子 にくだんご こまつな いそあ 小松菜の磯和え 小 2こ 中 2こ	19 冬至メニュー チキンみそカツ丼 はくさい あぶらあ みそしる 白菜と油揚げの味噌汁 かぼちゃのプリン
22 クリスマスメニュー ごはん ブラウンシチュー キャベツとパプリカのサラダ クリスマスチョコケーキ	☆☆☆給食費の納入について☆☆☆ 1. 口座振替の方の今月の給食費は 12月29日(月)に振替させて頂きます。 前日までに口座に入金をお願いいたします。 2. 現金の方は、納付書により役場出納室、 又は指定の金融機関で納付をお願いします。		地産地消情報 ニセコ産大豆を使用した 豆腐と豆乳を使用している 献立には☆マークをつけて います。 俱知安町内のお店で加工し ています。	

さむ 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 アーモンド



冬至は「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を呼び込む風習があります。



◎都合により献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
◎牛乳は毎日つきます



# 令和7年度 12月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					1献立 (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1月	ごはん 厚揚げとねぎの味噌汁 キャベツ入りつくね 二色ごま和え	牛乳 厚揚げ キャベツ入りつくね	ごはん ごま 三温糖	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	578 21.7	713 26.0
2火	わかめごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 ホッケフライ 白菜の昆布和え	牛乳 油揚げ ホッケフライ 塩昆布	ごはん じゃがいも なたね油	長ねぎ はくさい	612 23.5	703 26.1
3水	みそラーメン 焼き餃子 春雨サラダ	牛乳 豚肉 白つと 焼き目付き国産肉餃子	ラーメン なたね油	人参 もやし とうもろこし メンマ 長ねぎ きゅうり 春雨さっぱりサラダ	560 25.0	676 29.7
4木	ごはん ちゃんこ汁 焼きさば マカロニサラダ	牛乳 ミートボール 木綿豆腐 油揚げ さば 鶏肉	ごはん シェルマカロニ マヨネーズ	だいこん はくさい 人参 きゅうり	683 26.5	859 33.5
5金	豚丼 豆腐とわかめの味噌汁 ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 白滝 三温糖	たまねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	589 28.6	705 33.8
8月	ごはん 玉葱と小松菜の味噌汁 いかカツ 肉じゃが	牛乳 油揚げ たっぷりイカカツ 豚肉	ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ 小松菜 人参 椎茸 いんげん	605 23.8	747 29.2
9火	食パン チキンチャウダー 星のコロッケ ハムと野菜のイタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 星のコロッケ ハム	食パン じゃがいも なたね油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ 枝豆 ほうれん草 もやし	571 25.8	752 32.2
10水	スパゲティミートソース コーンクリーミーサラダ	牛乳 豚肉 ハム	スパゲティ なたね油 小麦粉	たまねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし	596 28.4	713 34.2
11木	ごはん ミートボールスープ 鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ	牛乳 ミートボール 鶏のから揚げ ツナ (かつお)	ごはん なたね油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ ほうれん草 もやし	619 25.2	753 31.3
12金	ボーקカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじきサラダ 海藻ミックス	ごはん じゃがいも	人参 たまねぎ 枝豆 とうもろこし	637 24.4	776 29.1
15月	ごはん ミネストローネ 十勝大豆カレーコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 ハム	ごはん じゃがいも 三温糖 十勝大豆コロッケ なたね油	たまねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	691 22.5	808 25.8
16火	かおりごはん 鶏汁 メンチカツ ツナマヨサラダ	牛乳 鶏肉 メンチカツ ツナ (かつお)	ごはん つきごんにゃく なたね油 マヨネーズ	人参 ごぼう 長ねぎ きゅうり だいこん	667 24.2	813 28.8
17水	カレーうどん チキンピーンズサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ミックスピーンズ 鶏肉	うどん 三温糖 マヨネーズ	人参 小松菜 たまねぎ 長ねぎ とうもろこし きゅうり	637 27.5	763 32.8
18木	ごはん 大根と厚揚げの味噌汁 きんぴら肉団子 小松菜の磯和え	牛乳 厚揚げ のり	ごはん 三温糖	だいこん 長ねぎ 小松菜 はくさい 人参	605 22.4	684 24.4
19金	チキンみそカツ丼 白菜と油揚げの味噌汁 かぼちゃのプリン	牛乳 チキンカツ 油揚げ	ごはん なたね油 三温糖 ごま油 ごま かぼちゃのプリン	人参 キャベツ はくさい 長ねぎ	674 22.6	832 28.1
22月	ごはん ブラウンシチュー キャベツとパプリカのサラダ クリスマスチョコケーキ	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも チョコケーキ	人参 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし キャベツ 赤パプリカ	654 23.7	772 27.5