

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
2月	ごはん 牛乳	のっぺいじる とりにくのごますかけ ほうれんそうのにびたし あじつけのり	里芋 油あげ だいこん にんじん 長ねぎ 丸大豆醤油 そばつゆ（小麦・さば・大豆） 清酒 瀬戸のほん塩 だしパック（さば） かつおだし こんぶだし でん粉 水 とり肉 塩こしょう 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 みりん 清酒 白すりごま 水 ほうれんそう はくさい ちくわ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 かつお節 味付けのり
3月	火 ごはん 牛乳	とうふのみそしる さばのしょうがに マーボーじゃがいも	とうふ にんじん こまつな 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 さばの生姜煮（小麦・さば・大豆） じゃがいも にんじん たまねぎ 長ねぎ 枝豆 ぶた肉 清酒 しょうが にんにく トウバンジャン 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 米油 ごま油 水
4月	水 こくとうパン 牛乳	わふうスパゲティ オムレツソースかけ プリン	スパゲティ（小麦） 瀬戸のほん塩 オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン 乾燥しいたけ ツナ バター（乳） 黒こしょう 白ワイン スパゲティ味（小麦・大豆） ほうれんそうオムレツ（卵・大豆） トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 プリン（大豆）
5月	木 バーガーパン 牛乳	コーンポタージュ ハムカツ ブロッコリーソティ	ホールコーン クリームコーン缶 たまねぎ パセリ ポタージュエースコーン（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム（乳） 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油 水 ハムカツ（大豆・鶏肉・豚肉） 米油 中濃ソース ブロッコリー キャベツ にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
6月	金 ちゅうかどん 牛乳	ちゅうかどん フルーツポンチ	ぶた肉 清酒 しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ水煮 乾燥しいたけ 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） オイスターソース 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 でん粉 米油 ごま油 ぶどうゼリー なしゼリー みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
9月	カレー 牛乳	ポークカレーライス ふくしんづけ ごぼうサラダ	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう 水 福神漬け（小麦・ごま） ごぼうサラダ（卵・小麦・大豆・ごま） きゅうり ホールコーン
10月	火 ごはん 牛乳	ぐだくさんのみそしる スタミナあげ くきわかめのごぶづけ	えびボール（えび・魚介類・豚肉） たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 ぶた肉 しょうが 丸大豆醤油 清酒 混合こしょう でん粉 米油 じゃがいも 枝豆 てんさい糖 にんにく 白いりごま 一味唐辛子 茎わかめのごぶ漬け（小麦・大豆）
11月	水 こめこ バターパン 牛乳	トマトスープ てづくりグラタン みかん	ウインナー（大豆・豚肉） キャベツ にんじん いんげんまめ にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレー コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし がらスープ（チキン） 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 マカロニ（小麦） とり肉 たまねぎ ホールコーン バター 牛乳 白ワイン 水 乾燥パセリ ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） コンソメ（鶏肉・豚肉） チーズ（乳） パン粉 みかん
12月	木 せわれパン 牛乳	さつまいものミルクスープ ほっけのバジルオイルやき さんしょくソティ チョコ	ぶた肉 白ワイン さつまいも たまねぎ にんじん しめじ 牛乳 瀬戸のほん塩 米油 水 ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白こしょう ほっけの切り身 バジルオイル（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ（鶏肉・豚肉） 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油 チョコブラック&ホワイト（乳・大豆）
13月	金 ごはん 牛乳	キムチラーメン やさいしゅうまい こんぶつくだに	パックラーメン（小麦） ぶた肉 清酒 なんと（小麦） しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし 長ねぎ なら メンマ キムチ（小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま） 無添加みそ 水 みそラーメンたれ（卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 清湯スープ がらスープ（鶏肉・豚肉） キムチ味（大豆・りんご） ごま油 野菜しゅうまい（卵・小麦・大豆・豚肉） 昆布佃煮（小麦・大豆）
16月	ごはん 牛乳	かきたまじる やきぎょうざ カレーどうふ	卵 たけのこ水煮 ほうれんそう 乾燥しいたけ がらスープ（鶏肉） 塩ラーメンたれ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 清酒 黒こしょう 白こしょう でん粉 水 焼き餃子（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） とうふ ぶた肉 たまねぎ にんじん 枝豆 てんさい糖 野菜パイオン 丸大豆醤油 清酒 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） 混合こしょう 米油 水 でん粉
17月	火 わかめごはん 牛乳	わかめごはん どさんこじる いわしのみそに やさいのツナあえ	精白米 わかめごはんの素 ホタテ いも団子 だいこん にんじん 長ねぎ ホールコーン 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 いわしのごま味噌煮（大豆・ごま） こまつな にんじん もやし ツナ 中華ドレッシング
18月	水 ミルクパン 牛乳	やきうどん チキンオープンやき デザートセレクト	うどん（小麦） ぶた肉 清酒 たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん 乾燥しいたけ 粉末焼うどん（小麦・大豆） 中濃ソース 白こしょう 黒こしょう 米油 チキンオープン焼き（乳・小麦・大豆・鶏肉） お米でブルーベリータルト・豆乳プリンタルト・お米でガトーショコラ・あまおうクレープ・はちみつレモンゼリー・コーヒーゼリーから選びます。
19月	木 こめこパン 牛乳	オニオンスープ とうふハンバーグ チーズポテト	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン しめじ ベーコン（大豆・豚肉） 炒め玉ねぎ（大豆） コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう こめ油 水 豆腐ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉） トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 じゃがいも チーズ（乳） バター（乳） 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩
20月	金 ごはん 牛乳	かぼちゃだんごのみそしる ぶりカツ だいこんのきんぴら	かぼちゃ団子 はくさい ほうれんそう 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 味付けぶりカツ（小麦・大豆） 米油 だいこん にんじん いんげんまめ つきこんにゃく さつまあげ（小麦・大豆） 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油
23月	ごはん 牛乳	とりちゃんこじる あつやきたまご くるまふのにしめ	とり肉 清酒 ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 油あげ しょうが にんにく 無添加みそ コンソメ（鶏肉・豚肉） 鶏だし こんぶだし 白すりごま 水 厚焼き卵醤油味（卵・乳・小麦・大豆） 車麩（小麦） 板こんにゃく たけのこ水煮 にんじん 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 水
24月	火 ハヤシライス 牛乳	ハヤシライス つぼづけ クリスマスケーキ	精白米 ぶた肉 赤ワイン にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 枝豆 ハヤシフレーク（小麦） エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） 米油 デミグラスソース（小麦・鶏肉） トマトケチャップ 野菜パイオン 黒こしょう バター（乳） 水 つぼ漬け クリスマスケーキ（いちごショコラ）（大豆）
25月	水 バーガーパン 牛乳	だいこんとハムのスープ フライドチキン ピーフンソティ	だいこん にんじん ハム（豚肉） 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 フライドチキン（小麦・鶏肉） 米油 タルタルソース（卵・大豆） ピーフン にんにく ぶた肉 清酒 たけのこ水煮 にんじん ピーマン 乾燥しいたけ 中華ソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉） 米油
26月	木 バターパン 牛乳	ホワイトシチュー さけのこうそうやき いよかんゼリー	とり肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン 枝豆 しめじ 牛乳 ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） ポタージュエースコーン（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 混合こしょう 米油 水 瀬戸のほん塩 鮭切り身 マヨネーズ（卵） パン粉（小麦） 米油 バジル粉 乾燥パセリ 伊予柑ゼリー



今月の目標
食べ物の栄養
について考えよう

食べ物には、栄養があり、みんなの体を大きく、丈夫にしてくれます。色々な食べ物をバランスよく食べてほしいです。



パンにハムカツとソースをはさんで食べてね！

野菜の料理や煮魚が残ってきます。苦手な食べ物に挑戦してもみよう！



12月分平均栄養価
熱量 小学生 678カロリー（650カロリー）
中学生 815カロリー（820カロリー）
たんぱく質 小学生 15.9%
中学生 15.6%
（16%）
（ ）内は学校給食の基準です。

新メニューのキムチラーメンです。野菜もたっぷり入れて美味しく作るよ！



ラッキー-day☆
みそ汁の中に花形の
だいこんが入っています！

いわしなどの背の青い魚には、ドコサヘキサエン酸という良質な脂が多く含まれていて、脳の発達に関係しています。



12月22日は冬至
冬至は1年の中で昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。冬至に「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うどん」などを食べる

もうすぐ冬休み。休み中も牛乳を忘れずに飲もう！



パンにフライドチキンとタルタルソースをはさんで食べてね！



ほねにちゅうい！



食物アレルギーの原因となる食品（加工品含む）アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（えび、かに等）がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、みかん、いちごを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承ください。

給食たより

上富良野学校給食センター
2024年 12月号



ねんまつねん し 年末年始の しょくじ 食事

ふゆやす ちゅう しょうがつ にほん でんとうぎょうし
冬休み中は、お正月をはじめ日本の伝統行事にふ
れる機会が多くあります。この機会に、おみそかやお正
月の行事食の由来などについて家族で話してみても
いかがでしょうか？そして、昔から伝わってきた行事
食をこれからも受け継いでいきましょう。

た もの えいよう 食べ物の栄養について知ろう！

た べ も の は 体 の 中 で の 働 き に よ っ て 3 つ の グ ル ー プ に 分 け る こ と が で き ま す 。 3 つ の グ ル ー プ
の食べものを好き嫌いなくバランスよく食べることで、病気になるにくく、健康な体をつくるこ
とができます。

おもに体を動かすもとになる食べもの



わたしたちの体をあたため、活動するた
めの力になる炭水化物や脂質が含まれ
ています。

おもに体をつくるもとになる食べもの



わたしたちの体(筋肉や血、骨、歯な
ど)をつくるもとになるたんぱく質やカル
シウムが含まれています。

おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの



わたしたちの体の調子をととのえ、病気を防いでくれるビタミンが含まれています。



給食はこの3つのグループの食品を組み合わせ、栄養の
バランスを考えて作られています。きれいなものでも一口は食
べるようにしましょう！

12月31日(大みそか) 年越しそば

そばは切れやすことから、悪い
ことを断ち切る、また、長いそば
を食べて長く生きられますように
という意味をこめて、年越しそば
が食べられるようになりました。



1月1日(元旦) おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理です。おせち
料理に、それぞれに意味がこめられています。
・黒豆…まめに暮らせるように
・数の子…子宝に恵まれるように
・田作り…豊作になるように
・えび…長生きができるように



1月11日(鏡開き) もち

鏡開きとは、お供えた鏡も
ちを下げて食べる行事です。お供
えたもちには神様が宿っている
ので、刃物は使わずに木づちや手
で小さく割って、おしるこやお雑
煮にして食べます。



1月7日(人日の節句) 七草がゆ

春の七草を入れた七草がゆを食べて、1年の
健康を願います。お正月の食事につかれた胃
腸を休める意味もあります。



たの げんき ふゆやす 楽しく元気に冬休みをすごそう！

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、規則正しい
生活を心がけましょう。また年末年始は行事が多く、ごちそうを食べる機会が増えるので、食べ
すぎに気をつけましょう！

はやねはやお あさ
早寝早起き朝ごはん！



た ちゅうい
おやつを食べすぎに注意！

さむ ま からだ うご
寒さに負けず体を動かそう！

