

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】
1 月 ごはん 牛乳	みそけんちんじる とりにくのごまづかけ ほうれんそうのにびたし	ぶた肉 清酒 とうふ だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう ぶなしめじ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし ごま油 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 かつお節 みりん せとのほん塩	今月の目標 食べ物の栄養 について考えよう
2 火 ごはん 牛乳	とうふのみぞしる さばのしょうがに ひじきのピリからいため	とうふ にんじん 長ねぎ えのきだけ 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) ほねにちゅうい! ひじき つきこんにゅく ぶた肉 清酒 にんじん ごぼう いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん コチュジャン(大豆) かつおだし ごま油	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。
3 水 こくとうパン 牛乳	スパゲティミートソース スペインオムレツ はちみつレモンゼリー	スパゲティ(小麦) オリーブ油 瀬戸のほん塩 塩こしょう ぶた肉 大豆たん白 たまねぎ にんじん ピーマン パセリ しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース 丸大豆醤油 てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) 混合こしょう クミン 米油 スペインオムレツ(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご) はちみつレモンゼリー	スパゲティミートソースは、カップにめんを入れてその上にミートソースをかけて食べてね!
4 木 バーガーパン 牛乳	コーンポタージュ チキンカツ 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 乾燥パセリ 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) 野菜ブイヨン 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 チキンカツ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 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	パンにチキンカツとソースをはさんで食べてね!
5 金 ごはん 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 ふどうゼリー(巨峰・シャインマスカット) みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水	
8 月 ごはん 牛乳	ハヤシライス ふくしんづけ ドレッシングサラダ	精白米 ぶた肉 赤ワイン にんにく ジャガイモ 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) エスパニヨールソース(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 野菜ブイヨン 黒こしょう バター(乳) 水 福神漬(小麦・ごま) にんじん きゅうり もやし ホールコーン 塩中華ドレッシング	食べ物には、体の中でどんな働きをするかによって3つのグループに分けることができます。給食では、3つの種類の食べ物をバランスよく入れるようにしています。
9 火 ごはん 牛乳	かぼちゃだんごのみぞしる ぶりカツ だいこんのきんぴら	かぼちゃ団子 はくさい 長ねぎ 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 醤油 ほねにちゅうい! だいこん にんじん いんげんまめ つきこんにゅく 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	ぶりは冬に旬の魚です。
10 水		お弁当持参の日	10日はお弁当持参の日です。忘れないでね。
11 木 せわれパン 牛乳	ホワイトシチュー タンドリーチキン さんしょくソティ チョコ	ホタテ 白ワイン ジャガイも たまねぎ にんじん いんげん ぶなしめじ 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 とり肉 ヨーグルト(乳) トマトケチャップ カレー粉 にんにく 丸大豆醤油 みりん 塩こしょう 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) パンにチョコをはさんで食べてね!	発酵食品のキムチには、おなかの調子を整える効果があります。
12 金 ごはん 牛乳	キムチラーメン にくしゅうまい こんぶつくだに	パックラーメン(小麦) ぶた肉 清酒 なると(小麦) しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし 長ねぎ にら キムチ(小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま) 黒こしょう 白こしょう 水 みそラーメンたれ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉・豚肉) キムチ味(大豆・りんご) 米油 大きなしゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン) 給食のラーメンの汁は、少し濃い味にしています。飲み干さなくてもよいです。 昆布佃煮(小麦・大豆)	
15 月 ごはん 牛乳	かきたまじる えびぎょうざ マーボーどうふ	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 えび海鮮餃子(卵・乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) とうふ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ オイスターソース ごま油 丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) トウバンジャン でん粉 米油 水	
16 火 ごはん 牛乳	どさんこじる いわしのうめに やさいのツナあえ あじつけのり	ぶた肉 料理酒 いも団子 だいこん 長ねぎ しょうが にんにく 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 米油 有塩バター いわしの梅煮(小麦・大豆) ほねにちゅうい! こまつな にんじん もやし ツナ 塩中華ドレッシング 味付けのり	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。
17 水 ミルクパン 牛乳	やきうどん チキンオーブンやき れいとうのおうとう	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 チキンオーブン焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉) 冷凍の黄桃【加熱済み】	12月分平均栄養価 熱量 小学生 679カロリー (650カロリー) 中学生 822カロリー (820カロリー) たんぱく質 小学生 16.4% 中学生 16.1% (16%)
18 木 こめこパン 牛乳	トマトスープ とりのさっぱりに デザートセレクト	ワインナー(大豆・豚肉) キャベツ たまねぎ いんげんまめ にんじん 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) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 とり肉 うずらの卵 しょうが にんにく 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 清酒 水 お米でブルーベリータルト・豆乳プリンタルト・ポンデドーナツ・あまおうクレープ・いちごゼリー・コーヒーゼリーから選びます。	
19 金 ごはん 牛乳	ぐだくさんのみぞしる スタミナあげ つぼづけ	だいこん にんじん こまつな ごぼう えのきだけ さつまあげ(小麦・大豆) 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 でん粉 米油 ジャガイも 枝豆 てんさい糖 にんにく 白いりごま 一味唐辛子 つぼ漬け	
22 月 ごはん 牛乳	とりちゃんこじる ごもくたまごやき くるまふのにしめ	とり肉 清酒 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 五目たまごやき(卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン) 車麩(小麦) 板こんにゃく いんげん 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	ラッキーday♪ 汁の中に花形の だいこんが入っています!
23 火 ごはん 牛乳	キャベツのみぞしる しのだに じゃがいものなんばんに	キャベツ にんじん こまつな 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 とりそぼろ信田煮(大豆・鶏肉・小麦・卵) じゃがいも にんじん たまねぎ 枝豆 ぶた肉 清酒 てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 無添加みそ 一味唐辛子 米油 水	苦手な食べ物に挑戦してみよう!
24 水 バーガーパン 牛乳	オニオンスープ フライドチキン ビーフンソティ	たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ ベーコン(大豆・豚肉) 炒め玉ねぎ(大豆) コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 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 フライドチキン(小麦・鶏肉) 米油 タルタルソース(卵・大豆) ビーフン 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	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!
25 木 バターパン 牛乳	さつまいものミルクスープ たらのこうそうやき クリスマスケーキ	ぶた肉 白ワイン さつまいも たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん 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 鰯切り身 マヨネーズ(卵) パン粉(小麦) 米油 バジル粉 乾燥パセリ ほねにちゅうい! クリスマスケーキ(いちごショコラ)(大豆)	
26 金 ごはん 牛乳	ポークカレーライス ふくしんづけ みかん	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく ジャガイも 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 混合こしょう 水 福神漬(小麦・ごま) みかん	もうすぐ冬休み。休み中も牛乳を忘れずに飲もう!

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・マカダミアンナッツ・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願います。

給食たより

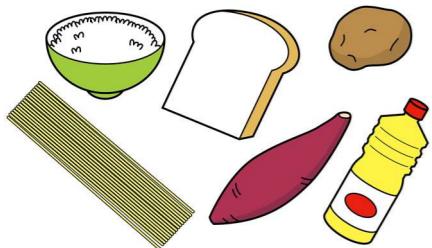


上富良野学校給食センター
2025年 12月号

たものえいよう 食べ物の栄養について知ろう！

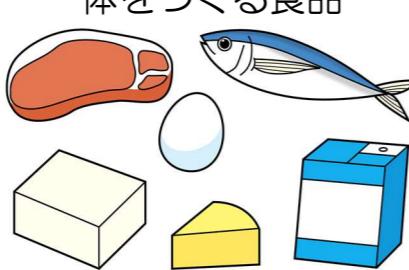
食事はわたしたちが成長したり、活動したり、生きるために欠かせないものです。わたしたちは食事をして、さまざまな食品の栄養素を体の中に取り入れ利用しています。食品は、ふくまれる栄養素の体の中での働きによって3つのグループに分ることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。

おもに
エネルギーになる食品



体温を保つ力になったり、
勉強や運動をする力にな
ったりします。

おもに
体をつくる食品



筋肉や血をつくり、歯
や骨をつくりします。

おもに
体の調子を整える食品



病気にかかりにくくなっ
たり、おなかの調子をよくし
たりします。

給食も3つのグループの食品がバランスよくふくまれるように考
えて作っています。給食を残さず食べると、この列車のように体もス
ムーズに動きます。しかし、好きなものだけ食べたり、きらいなものを残
してたりしていると、体に必要な栄養素をとることができず、成長に
影響が出たり、体の調子が悪くなってしまいます。自分の成長や健康
を考え、いろいろなものを食べるよう心がけましょう。



ぎょうじしょく

行事食

りょうり ～おせち料理～

「おせち料理」とは、もともと季節の変わり目などにある元旦や五節句に、神様にお供えしてお祝いをする料理のことでした。その後、一年間に何度もある節日の中でお正月が一番重要であるから、「おせち料理」といえば正月料理をさすようになりました。おせち料理にはさまざまないわゆる言い伝えられてきたこと)があり、新しい年を祝う気持ちと家族みんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。

くろまめ
黒豆

まじめに働き、健康に暮らせ
ますようにという願いがこ
められています。



こうはく
紅白なます

お祝いの水引を表し、平和を
願う縁起物とされています。



だてま
伊達巻き

巻物の形に似ていることか
ら、知識や教養がつきます
ようにという願いがこめら
れています。



たづく
田作り

いわしを田んぼや畑の肥料
にしていたことから、「五穀
豊穣」の願いがこめられて
います。



栗きんとん

きんとんは漢字で「金団」と
書き、財宝を表します。財産
や富を得る縁起物とされて
います。



えび

腰が曲がるまで丈夫に暮ら
せますようにという願いが
こめられています。



こぶま
昆布巻き

昆布には「よろこぶ」という
お祝いの意味がこめられて
います。



◆「運盛り」で冬を元気に、ハッピーに！◆

冬至の日には「かぼちゃ」を食べる習慣がありますが、この日に末尾に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「かんてん」「きんかん(ぽんかん)」「うんどん(うどん)」の7つは言葉の中に2回「ん」があり、とくに運を呼び込むとされます。栄養学的な見地からも、ビタミンA、C、E、食物繊維など体によい栄養素が豊富に含まれていて、冬の健康維持にも、ひと役買います。

