

# 令和7年度 12月 学校給食献立表

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	ごはん 牛乳 玉ねぎと玉子のみそ汁 豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ	米 春雨,油,ごま油 じゃがいも,エッグアマヨネーズ,砂糖	牛乳 卵,油あげ,みそ 豚肉	玉ねぎ,えのき 玉ねぎ,人参,にんにく,生姜 人参,コーン
2 (火)	あげパン 牛乳 ポトフ ミートボール(2コ) りんご	小麦粉,油,砂糖 じゃがいも 砂糖,油	卵,牛乳 ウインナー 鶏肉	人参,キャベツ,玉ねぎ 玉ねぎ,にんにく,生姜,トマトペースト りんご
3 (水)	ごはん 牛乳 根菜のごま汁 肉豆腐 白菜のナムル	米 じゃがいも,ごま 砂糖,油 ごま,砂糖,ごま油	牛乳 油あげ,みそ,豆乳 豚肉,豆腐	大根,人参,ごぼう,長ねぎ 人参,玉ねぎ,つきこん 白菜,人参
4 (木)	<b>七飯産の日</b> 山川牛乳 七飯食パン(2枚) きのこほうれん草のクリームスープ 白花豆コロッケ ヨーグルト	<b>パン</b> (小麦粉,砂糖) 生クリーム,バター,小麦粉,油 じゃがいも,バター,砂糖,でんぷん,小麦粉,パン粉,油 砂糖	牛乳 牛乳,スキムミルク 白花豆 スキムミルク	白菜,玉ねぎ,王様椎茸,しめじ,えのき,ほうれん草,人参
5 (金)	ごはん 牛乳 豆腐と長ねぎのみそ汁 メンチカツ じゃがいもとキャベツのごまあえ	米 パン粉,でんぷん,砂糖,小麦粉,油 じゃがいも,ごま,砂糖	牛乳 豆腐,みそ 鶏肉,豚肉,卵白	玉ねぎ,長ねぎ 玉ねぎ キャベツ,人参
8 (月)	ごはん 牛乳 さつまいも ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ	米 さつまいも 砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 豆腐,鶏肉,みそ ぶり かつおぶし	人参,ごぼう,長ねぎ ブロッコリー,もやし
9 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー チーズオムレツ りんご	小麦粉,砂糖 小麦粉 生クリーム	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆,スキムミルク 卵,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,人参,トマトピューレ,りんご,クリーム 玉ねぎ,ほうれん草 りんご
10 (水)	ごはん 牛乳 豚汁 白身魚フライ ほうれん草ともやしのごまあえ	米 じゃがいも 小麦粉,パン粉,でんぷん,油 ごま,砂糖	牛乳 豚肉,豆腐,みそ ホキ	人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ,大根 ほうれん草,もやし,人参
11 (木)	牛乳 スパゲティナポリタン チキンナゲット(3コ) ブロッコリーのゴマサラダ	スパゲティ,オリーブオイル,バター 油,でんぷん,砂糖,小麦粉 ゴマドレッシング	牛乳 ウインナー 鶏肉	玉ねぎ,ピーマン,しめじ,人参,トマト煮 ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,コーン,人参
12 (金)	牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ	米,じゃがいも,小麦粉, 油 ワンタンの皮,油,ゴマドレッシング	牛乳 豚肉,いんげん豆, スキムミルク	人参,玉ねぎ,マッシュルーム, トマトピューレ キャベツ,人参,きゅうり
15 (月)	牛乳 チャーハン たまごスープ 大学芋	米,油 マロニー さつまいも,油,砂糖,ごま	牛乳 卵,焼豚 卵,豆腐	長ねぎ,にんにく 玉ねぎ,人参,長ねぎ
16 (火)	牛乳 塩ラーメン えび揚げシューマイ(3コ) 杏仁フルーツ	ラーメン 小麦粉,でんぷん,砂糖 砂糖	牛乳 豚肉,わかめ,焼きのし 魚肉すり身,えび,卵白	人参,もやし,長ねぎ 玉ねぎ,生姜 黄桃,みかん,パイナップル

## 今月の目標「寒さに負けない体をつくろう」

寒さに負けない体をつくるには、バランスのよい食事と規則正しい生活が基本です。体をあたためる食材をたくさん取り入れて、学校でも家庭でも好き嫌いせずに食べて寒さに負けない体を作りましょう！



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (水)	牛乳 回鍋肉丼 かきたまみそ汁 りんご	米,砂糖,でんぷん,油	牛乳 豚肉,みそ 卵,豆腐,油あげ,みそ	キャベツ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,にんにく,生姜 長ねぎ りんご
18 (木)	牛乳 あんかけうどん ちくわチーズ磯部揚げ フルーツクリームあえ	うどん,ごま油,砂糖,でんぷん 小麦粉,油 ホイップクリーム,砂糖	牛乳 豚肉,油あげ,なると ちくわ,チーズ,あおさ,卵,スキムミルク ヨーグルト	干し椎茸,玉ねぎ,長ねぎ,人参,もやし,生姜 黄桃,パイナップル,みかん,バナナ
19 (金)	牛乳 ピピンパ丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 フルーツ白玉	米,ごま,砂糖,油,ごま油 じゃがいも 白玉	牛乳 豚肉,大豆ミート,みそ わかめ,油あげ,みそ	もやし,人参,ほうれん草,長ねぎ,生姜,にんにく 玉ねぎ 黄桃,みかん,バナナ
22 (月)	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 チーズハンバーグ 切干大根とツナのサラダ	米 砂糖,油 エッグケアマヨネーズ,ごま	牛乳 豆腐,みそ 鶏肉,チーズ ツナ	なめこ,大根,長ねぎ 玉ねぎ 切干大根,きゅうり
23 (火)	牛乳 ソフトフランスパン シチュー チキンカツ ショートケーキ	小麦粉,砂糖 じゃがいも,小麦粉,油 油,小麦粉,パン粉 生クリーム,砂糖,小麦粉	牛乳 牛乳,いんげん豆 鶏肉 卵,牛乳	玉ねぎ,白菜,人参,コーン いちご
24 (水)	牛乳 ごはん かぼちゃ団子汁 ねぎ入り玉子焼き 昆布のいためもの	米 砂糖 ごま,油,砂糖	牛乳 鶏肉,油あげ 卵	かぼちゃもち,大根,人参,ごぼう 長ねぎ つきこん,人参

### 風邪予防に役立つ栄養素です。積極的にとみましょう！

#### たんぱく質

筋肉を増やし体温を上げて、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。



#### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護します。



#### ビタミンC

免疫力を高めて風邪を予防します。



豚汁やけんちん汁などの具だくさんの汁物、ちゃんこ鍋や寄せ鍋などの鍋料理は、たんぱく質やビタミンをたくさん摂れ、体も温まるので寒い冬におすすめの料理です。生姜をトッピングすると、さらに体がポカポカと温まるので、おすすめです！

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	802	27.7	27.2	389	3.1	261	0.40	0.56	32	5.6	2.8



### 今月の七飯産

米、じゃがいも、牛乳、ヨーグルト、豆腐、油あげ、王様しいたけ(王様椎茸)、干しの王様しいたけ(干し椎茸)、長ねぎ、ほうれん草、ごぼう、切干大根、人参、大根、りんごの使用を予定しています。

8日の「ぶりの照り焼き」は、渡島総合振興局より無償提供された函館産のぶりを使用します。