

令和6年度

# 12月 学校給食献立表



函館市立北中学校



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、3食の食事から栄養をとって手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
※ 12/2(月)・3(火)は、給食はありません				
4 ／ 水	ソフトフランスパン	牛乳		小麦粉 上新粉 砂糖 ラード
	ビーンズポタージュ	いんげん豆 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	チーズフォンデュコロッケ	チーズ スキムミルク		じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 油
	ブロッコリーのガーリックソテー	ワインナー	ブロッコリー 玉ねぎ にんにく	油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.5g 【脂質】32.2g 【食塩】2.9g				
5 ／ 木	減量ごはん	牛乳		精白米
	きつねうどん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	うどん 砂糖
	人参シリシリ	ツナ 卵	人参 もやし	砂糖 油
	りんご		りんご	
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】30.4g 【脂質】26.5g 【食塩】2.7g				
6 ／ 金	コッパン	牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	さつまいものポトフ	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	さつまいも
	チキンナゲット(3個)	鶏肉	さやいんげん にんにく	小麦粉 パン粉 小麦粉 油 コーンスターチ ラード
	手作りチョコクリーム	豆乳		砂糖 チョコレート コーンスターチ
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】32.9g 【脂質】28.1g 【食塩】2.3g				

今月の「キャベツ」は函館産です！ 農家の方によると「シャキシャキして甘い」のがPRポイントだそうです！

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
9 ／ 月	ごはん	牛乳		精白米
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉	人参 長ねぎ 白菜 しめじ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ラード
	かつおカツ	かつお	玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油
	ひじきの炒め煮	ひじき さつま揚げ	人参 さやいんげん こんにゃく	ごま 砂糖 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】27.2g 【脂質】22.2g 【食塩】2.4g				
10 ／ 火	ごはん	牛乳		精白米
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 油
	小松菜ともやしの炒めナムル	小松菜 もやし		ごま 砂糖 小麦粉 ごま油
	みかん		みかん	
【エネルギー】792kcal 【たんぱく質】38.5g 【脂質】24.1g 【食塩】2.6g				
11 ／ 水	減量コッパン	牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティナポリタン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	キャラメルポテト	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト	スパゲティ 油
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さつまいも バター 砂糖 油 砂糖 水あめ
【エネルギー】814kcal 【たんぱく質】26.2g 【脂質】24.5g 【食塩】1.6g				
12 ／ 木	ごはん	牛乳		精白米
	三平汁	牛乳		精白米
	豚肉のごま生姜焼き	豚肉	人参 長ねぎ 大根	じゃがいも
	ミニトマト(2個)		玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	ごま 砂糖 油
【和食の日】・・・今月は北海道の郷土料理「三平汁」と、北海道産「豚肉」を使ったメニューが登場！				
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】35.3g 【脂質】22.7g 【食塩】1.4g				
13 ／ 金	ミルクパン	牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	キャベツとベーコンのスープ	卵 牛乳 練乳 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ラザニア	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	
	パイナップル	豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 トマト	マカロニ 小麦粉 パン粉 油 コーンスターチ バター 砂糖
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】26.8g 【食塩】2.9g				

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	773	16.2	29.0	2.6	404	4.3	278	0.49	0.58	35	6.9
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物質の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
16 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	長崎ちゃんぽん		豚肉 いか なたと	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	ラーメン ごま油 油
	肉シューマイ(3個)		豚肉	玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 パン粉 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】31.6g 【脂質】19.7g 【食塩】2.8g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
17 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	カレー肉じゃが		豚肉	玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん	じゃがいも 砂糖
	厚焼き玉子		卵		小麦でん粉 砂糖 油
	白菜とじゃこの煮浸し		しらす干し 油揚げ かつお節	白菜	
【エネルギー】762kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】20.2g 【食塩】2.9g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
18 水	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ニョッキと野菜のスープ		ベーコン 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 でん粉 上新粉
	チリコンカン		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト	じゃがいも 砂糖 油
	洋梨			洋梨	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】30.9g 【脂質】25.2g 【食塩】3.7g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
19 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 長ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも
	たらフライ		たら		小麦粉 パン粉 油
	かぼちゃ団子のぜんざい		小豆	かぼちゃ	白玉粉 砂糖
【エネルギー】890kcal 【たんぱく質】30.6g 【脂質】20.7g 【食塩】1.8g					

## 『冬至(とうじ)』

今年は12月21日!



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから「一陽来復(冬が終わり、春になること)」とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に『かぼちゃ』や『小豆』を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

給食では、かぼちゃと小豆を使った新メニュー『かぼちゃ団子のぜんざい』を出します! かぼちゃ団子は、なんと調理員さんが手作りしてくれます。また、ホクレン農業協同組合連合会の取組で、北海道産の小豆と砂糖を使った『餡子』を無償提供していただきました! 感謝して味わっていただくとともに、日本の文化を大切にしましょう。



日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
20 金	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	チキンとほうれん草のミルクスープ		鶏肉 牛乳 スキムミルク	ほうれん草 玉ねぎ 人参	じゃがいも
	北海道ブリたれカツ		ブリ	にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	クリスマスフルーツゼリーあえ			パインアップル 黄桃 いちご ぶどう	砂糖
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】36.3g 【脂質】26.3g 【食塩】2.8g					

## 『クリスマス & フリの日』給食

給食では少し早めのクリスマス給食です! チキンを使ったメニューや、クリスマスカラーの食品を散りばめた献立になっています。スープには、調理員さんからのプレゼントで星型の人参が入っているので、当たった人はラッキーです!



また、12月20日は「ブリの日」ということで、人気メニューのひとつである「北海道ブリたれカツ」も登場です! 北海道でとれた新鮮なブリを、調理員さんが1個1個手作業で衣をつけてサクサクに揚げてくれます。にんにくのきいた甘じょっぱいタレが、さらに食欲をそそりますね。丸割りパンに挟んで、『ブリたれカツバーガー』として食べて下さい!

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
23 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	卵とじうどん		卵 油揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	うどん 砂糖
	ひき肉と厚揚げのみそ煮		厚揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	でん粉 砂糖 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】33.0g 【脂質】26.3g 【食塩】2.9g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
24 火	ハヤシライス	牛乳	豚肉	玉ねぎ 人参 パセリ トマト しめじ	精白米 じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	大根のごまマヨネーズサラダ		ツナ	大根 キャベツ	ごま バックマヨネーズ(卵不使用) 砂糖
	ヨーグルト		全粉乳 スキムミルク ゼラチン 寒天		
【エネルギー】824kcal 【たんぱく質】25.1g 【脂質】27.9g 【食塩】2.6g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
25 水	※給食はありません				