

令和7年
12月

こんだてひょう


佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555



こんげつしやうよてい きょう まちやうきんしよくざい
今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、サロマ牛、キャベツ、食パンです。今年のキャベツは例年に比べると収穫が遅れて11月中旬ごろから使用しています。サラダではほどよい歯ざわりを、スープでは甘みを感じてほしいと思います。



ようび 曜日 びょうじ 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・ フォークの つく日
		ち にく ほね 血や肉・骨をつくる (赤)	はたらく ちから 力になる (黄)	からだの ちょうし ととの 調子を整える (緑)	
1(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		はくさい、えのきたけ	
	さばのみそ煮	さばのみそに			
	根菜の煮物	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、えだまめ	
2(火) 若保お楽しみ会	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	
	ストローポテトサラダ	ハム	じゃがいも、サラダあぶら、オリーブオイル、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	
3(水)	ピリ辛チキン丼	とりにく、あつあげ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、こむぎこ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	
	もやしとハムの甘酢和え	ハム	さとう	もやし	
4(木)	コッペパン		コッペパン		
	ころころスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ミートボール	ミートボール			
	パイン缶			パインかん	
5(金)	ほたてカレー	オホーツクかいさんほたて、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら、カレーフレーク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく	
ふるさと給食	レモンマリネサラダ	今月も「株式会社 丸木 堀切商店」様からホタテをたくさんいただきました！		キャベツ、にんじん、コーン、レモンじる	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ			
8(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	とりにく鶏肉とさつまいもの甘辛煮	とりにく	さつまいも、サラダあぶら、さとう、かたくりこ、ごま	しょうが	
	ごま和え		さとう、ごま	ほうれんそう、はくさい、にんじん	
9(火)	かき揚げうどん	とりにく	うどん、さとう	ほうれんそう、にんじん、ながねぎ	
	(かきあげ)		やさいかきあげ、サラダあぶら		
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト			
10(水)	豚キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、ごまあぶら、ごま	はくさいキムチ、にんじん、ながねぎ	
	わかめスープ	とうふ、わかめ		たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ	
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダあぶら		
11(木)	食パン		しょくパン		
	クリームシチュー	とりにく、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、とうにゅう	じゃがいも、サラダあぶら、バター、こむぎこ、ホワイトルウ	たまねぎ、にんじん、パセリ	
	ゆでウインナー	ウインナー			
	みかん缶			みかんかん	
12(金) 浜保もちつき会	ごはん		こめ		
	なめこ汁	とうふ、みそ		なめこ、ながねぎ	
	鮭のみりん焼き	さけ			
	野菜炒め	ぶたにく	サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	
15(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、ながねぎ	
	焼きつくね	やきつくね			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダあぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、つきこんにゃく	
16(火)	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	
	白菜とコーンのサラダ		エッグケア	はくさい、コーン、にんじん	

<div>17(水)</div> <div>メニ 冬 ユ</div>	いりこ菜飯 <small>なめし</small>	いりこなめしのもと	こめ		
	かしわ汁 <small>じゅう</small>	とりにく	かたくりこ	ごぼう、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、つきこんにゃく	
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			
	冬至 <small>とうじ</small> かぼちゃ	ゆであずき	しらたま	かぼちゃ	
<div>18(木)</div> <div>メニ ク リ ス マ ス</div>	クロワッサン		クロワッサン		
	ビーフシチュー	サロマガじゅう、しろいんげんまめ	じゃがいも、サラダあぶら、ハヤシライスルウ、デミグラスソース	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが	
	蒸し野菜サラダ <small>やさい</small>	今月も「トップファーム」様からサロマ牛のもも肉をたくさんいただきました！		わふうドレッシング	
	クリスマスデザート		クリスマスチョコケーキ		
19(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁 <small>しる</small>	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	豆腐ハンバーグ <small>とうふ</small> （きのこソース）	とうふハンバーグ	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ	
	おかか和え <small>あ</small>	かつおぶし	さとう	ほうれんそう、はくさい、にんじん	
22(月) 佐中冬休み	ごはん		こめ		
	鶏すき煮 <small>とり</small> <small>に</small>	とりにく、やき豆腐	サラダあぶら、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのきたけ、しらたき	
	わかめとツナの和え物 <small>あもの</small>	わかめ、シーチキン	エッグケア	キャベツ	
	もも缶 <small>かん</small>			ももかん	
23(火) 若保/浜保 クリスマス会 佐中冬休み	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ながねぎ、メンマ、しょうが、にんにく	
	ベビードッグ	ベビードック	サラダあぶら		
	枝豆 <small>えだまめ</small>			えだまめ	
24(水) 佐中冬休み	ごはん		こめ		
	みそ汁 <small>しる</small>	とうふ、みそ		えのきたけ、にんじん、ながねぎ	
	あじフライ	あじフライ	サラダあぶら		
	切り干し大根の煮物 <small>き</small> <small>ほ</small>	さつまあげ、あぶらあげ、ひじき	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重（祝い肴・口取りなど）

- 黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り**（ごまめ） 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重（酔の物・焼き物など）

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重（煮物など）

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。