

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



こんげつしょようよてい さろまちょうさんしょくざい  
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 行事	きょう 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はたらき			スプーン・ フォークの ひ づく日
		ちにくほね 血や肉・骨をつくる(赤)	ちから はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
1(月)	ごはん		ごめ		
	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)	スペゲティミートソース	ぶたにく、だいいず	スペゲティ、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	
若保お楽しみ会	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	ごめ、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、じょうが、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、しおりん げんまめ	ごめ、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、じょうが、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!		イタリアンドレッシング	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ			
8(月)	ごはん		ごめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん	
	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、かたりこ、ごま	じょうが	
	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	ごめ、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)	ごはん		ごめ		
	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、じょうが、にんにく	
15(月)	ごはん		ごめ		
	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 にやく	
16(火)	スペゲティカレーソース	ぶたにく、だいいず	スペゲティ、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、じょうが、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	

17(水)	なめし いりこ葉飯 かしわ汁 ポークしゅうまい 冬至かぼちゃ	いりこなめしのもと とりにく ポークしゅうまい ゆであずき	こめ かたくりこ しらたま かぼちゃ	
18(木)	クロワッサン ピーフシチュー 蒸し野菜サラダ クリスマスデザート	サロマぎゅう、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 わふうドレッシング クリスマスチョコレート
19(金)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ（きのこソース） おかか和え	わかめ、みそ とうふハンバーグ かつおぶし	じゃがいも サラダあぶら、さとう さとう	たまねぎ たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ ほうれんそう、はくさい、にんじん
22(月)	ごはん 鶏すき煮 わかめとツナの和え物 もも缶	とりにく、やきどうふ わかめ、シーチキン	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 キヤベツ ももかん
23(火)	しょうゆラーメン ベビードッグ 枝豆	ぶたにく ベビードック	ちゅうかめん、サラダあぶら 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、ににく えだまめ
24(水)	ごはん みそ汁 あじフライ 切り干し大根の煮物	とうふ、みそ あじフライ さつまあげ、あぶらあげ、ひじき	サラダあぶら サラダあぶら、さとう	えのきたけ、にんじん、ながねぎ 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

あたら  
ねん  
はじ  
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  
二の重  
三の重

#### 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	こどもに恵まれるように。
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。
伊達巻き	知識や教養が身につくように。
きんとん	着るものに困らないように。
紅白かまぼこ	赤は魔除け、白は清浄を表す。

#### 二の重 (酢の物・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	こどもに恵まれるように。
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。