



令和7年 12月

## 中学校給食献立予定表

直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	ひとくちメモ		
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (月)	アジのピリ辛揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁	麦ご飯	☆ あじ 豚肉スライス 高野豆腐 油揚 味噌	牛乳	人参 いんげん ごまつ葉	生姜 おろしにんにく 板こんにゃく 椎茸	でん粉 砂糖 米丸麦	揚げ油		764 32.4 25.6	【旬の食べ物】 にんじん ごぼう 白菜 れんこん 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー 大根 ブリ ゆず りんご		
2 (火)	タンドリーチキン じゃがいものペッパーソテー 野菜コンソメスープ 黒糖丸パン	パン	☆ 鶏肉 ベーコン インナー	ヨーグルト 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 生姜 きのじ 根豆むき身 キャベツ 玉葱	じゃがいも ごくとう パン	油		706 31.4 30.1	旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。		
3 (水)	キムタクご飯の具 きゅうりとカニカマの酢の物	麦ご飯	☆ 豚肉スライス かに かまぼこ	わかめ 牛乳	人参	たかん キムチ もやし 白ねぎ 胡瓜	砂糖 米丸麦	油 ごま油 すりごま(白)		725 30.1 19.0			
4 (木)	ササミカツ / 一食中濃ソース ブロッコリーとシーチキンのサラダ オニオンスープ ミルクパン	パン	☆ ささみカツ ひよこ 豆 シーチキン ベーコン	牛乳	ブロッコリー	コーン 玉葱 えのき	ミルクパン	揚げ油 エッグケア マヨネーズ 油		701 30.2 28.7			
5 (金)	豚肉と筍の味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ 1/2 豆腐とわかめのすまし汁	麦ご飯	☆ 豚肉スライス 米 味噌 ちくわ 豆腐 かまぼこ	青のり わかめ 牛乳	人参 ビーマン	たけのこ つきこん にやく 生姜 椎茸	砂糖 中力粉 米丸麦	油 揚げ油		738 30.7 20.6			
8 (月)	さんま甘露煮 信田和え お事汁 【事納め】	麦ご飯	☆ さんま甘露煮 か まほこ 油揚げ 鶏 もも小肉 小豆水 蒸 米味噌	牛乳	ほうれん草 人参	大根 板こんにゃく ごぼう	砂糖 里もい 米 丸麦	油		729 29.4 20.6	★ 12月8日は『事納め』★ 旧暦の12月8日に無病無災を祈って食べる。野菜たっぷりの味噌汁が「お事汁(おことじる)」です。 お事汁は別名「六賀汁(むしふじる)」とも呼ばれ、芋、だいこん、にんじん、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具を入れて作った味噌汁です。 味噌汁に小豆!?と思うかもしれませんのが、日本では古くから小豆の色が、太陽や炎といった「生命」を象徴すると考えられ、魔除けの効果があると言われていました。そのため、味噌汁に小豆を入れ、病気や災いといった悪いものを寄せ付けないようにしていたのです。		
9 (火)	クラムチャウダー トマトオムレツ りんご コッペパン	パン	☆ あさり ベーコント マトオムレツ	牛乳	人参	玉葱 りんご	じゃがいも コッペ パン	油		796 32.2 29.1			
10 (水)	ザンギ風唐揚げ コーンスロー 石狩鍋(鮭ボール入り) 【北海道の料理】	麦ご飯	☆ 鶏肉 鮭ボール 豆腐 米味噌	牛乳	人参	生姜 おろしにんにく コーン 白菜 玉葱 板こんにゃく	でん粉 砂糖 米 丸麦	揚げ油 エッグケア マヨネーズ オリーブ油		865 29.9 31.9			
11 (木)	焼きそば 肉だんごのスープ カップdeヤクルト キャロット食パン 【麵の日】	パン	☆ 豚肉スライス 肉 だんご	カップdeヤクルト 牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱	スパゲティー キャロットパン	油		724 27.5 31.2			
12 (金)	チキンカレー もやしとハムのサラダ	麦ご飯	☆ 鶏もも小肉 ロースハム	牛乳	人参	玉葱 もやし 胡瓜	じゃがいも 米 丸麦	油 ドレッシング		798 26.1 25.1			
15 (月)	さばの香味焼き 切干大根煮 味噌汁	麦ご飯	☆ さば 角天 油揚 げ 米味噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 千切大根 椎茸 板豆むき身 白菜	砂糖 米丸麦	ごま油 油		769 26.9 28.7	★ 冬休み中も 規則正しく ★ 【早寝早起きをして朝ご飯を食べよう!】 【いろいろな食べ物をバランスよく食べよう!】 【おやつは時間と量を考えて食べよう!】 この3つを守りながら、体調を崩さないよう に気を付けて、楽しい冬休みにしましょう!		
16 (火)	ハンバーグ(デミグラスソース) 小松菜とベーコンのソテー コーンクリームスープ 食パン / いちごジャム	パン	☆ ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつ葉 人参	マッシュルーム れんこん コーン	砂糖 莓 ジャム バ ン	油		718 26.4 27.2			
17 (水)	おでん お好み焼き風つくね 一食のり佃煮	麦ご飯	厚揚げ 鰯も小 肉 ちくわ 角天う ずら卵 キャベツ入 平つくね	のり佃煮 牛乳	人参	大根 板こんにゃく	米 丸麦	揚げ油		792 29.3 28.0	3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。		
18 (木)	チリコンカン ペペロンチーノ 1食ハイチーズ キャロットロールパン	パン	☆ ミンチ 冷凍大豆 ハツ割大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	人参 ビーマン ほうれん草	玉葱 しめじ おろ しにんにく	じゃがいも 砂糖 スパゲティー キャ ロットパン	油 オリーブ油		731 30.3 34.5			
19 (金)	ぶりのゴマ照り揚げ 彩りひじき さつまいもの味噌汁 【食育の日】	麦ご飯	☆ ぶり 油揚げ 米 味噌	芽ひじき 牛乳	人参	生姜 れんこん 板豆むき身 コー ン 玉葱	でん粉 砂糖 さつ まいも 米 丸麦	揚げ油 いりごま (白) すりごま (白) 油		794 28.3 26.4	【今月の直方産食材】 さつまいも (近藤受託農産さん)		
22 (月)	南瓜挽肉フライ 大根サラダ(ゆず風味) 赤だし味噌汁	麦ご飯	☆ ロースハム 赤味 噌 米味噌	牛乳	南瓜 人参 ごまつ葉	大根 胡瓜 玉葱 えのき	米 丸麦	揚げ油 ドレッシング		709 18.1 20.2	直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。		
23 (火)	クリスマスチキン(ケチャップ味) 具だくさんボトフ クリスマスケーキ メロンパン	パン	☆ 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	おろしにんにく キャベツ 玉葱	砂糖 じゃがいも ケーキ メロンパン	油		819 29.2 35.6	素材の味を感じながら、美味しいいただきましょう。 ※直方産の野菜は赤文字で記載しています。		

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

## ○ 今月の郷土料理 ○

12月10日は「北海道」のメニューを提供します。

## ★ 石狩鍋(いしかりなべ)

北海道を代表する郷土料理で、鮭川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理とされています。石狩地方では江戸時代から鮭漁が盛んに行われており、大漁を祝う際、新鮮な鮭のぶつ切りやアラをそのまま入れた味噌ベースの鍋をご褒美に食べたと言われています。

今回は、骨にせず食べられるよう、鮭を使った練り物を入れています。

## ★ 北海道の農作物

北海道は日本の農地面積の約4分の1を占め、稲作、畑作、酪農など、広大な大地を生かした大規模な生産活動が行われています。小麦、大豆、じゃがいも、たまねぎ、牛乳など、国内生産量第一位の食材が多く、まさに日本の食料基地です。

冬に大雪の降る北海道は、農作物を育てるには厳しい自然環境です。しかし、明治時代以降、外国から進んだ農業の技術を取り入れ、自ら研究もして、寒い気候でも様々な農作物が育てられるようになりました。



オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが付きます。



【写真:びえい農泊 DX推進協議会】