

令和7年度

釧路市教育委員会学校教育課  
給食係発行釧路市学校給食センター  
TEL 41-0564

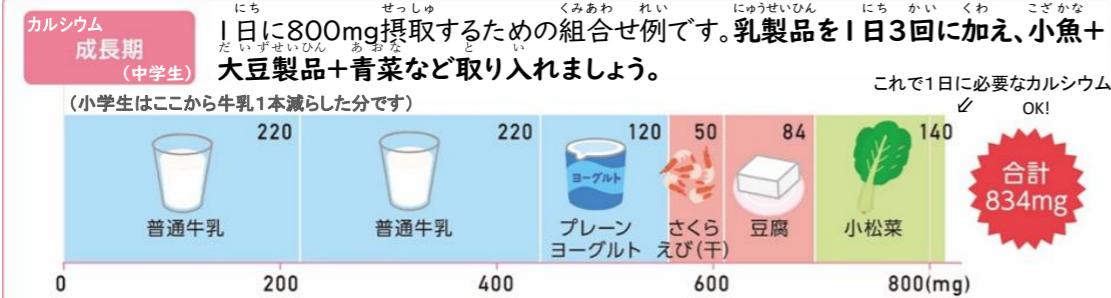
- ★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。
- ★アレルゲンとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
- ★加工食品や調味料に含まれている微量の食品については記載しておりません。
- ◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

12. 1月の平均栄養価	
小学生	中学生
エネルギー 563kcal	731kcal
たんぱく質 23.8g	30.9g

乳製品の消費拡大を進めている、釧路地区農協酪農畜産対策協議会様より、乳製品を寄附して頂きました。  
みなさんにもっと牛乳や乳製品を食べてもらいたいということから、12月16日に、乳製品をふんだんに使用した「冬野菜ときのこのクリームスープ」18日には「さけるチーズ」を提供します。  
乳製品は、みなさんの成長に必要な栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミンなど)が、豊富に含まれています。特に、カルシウムは意識をして摂取しなければ、1日に必要な量を満たすことができません。牛乳、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、生クリーム、チーズを使用した、栄養満点のクリームスープ。楽しみにしていてください。

## 釧路地区農協酪農畜産対策協議会様からのメッセージ

今月は、みなさんに牛乳や乳製品のおいしさをもっと知つてもらうために、牛乳や乳製品をふんだんに使用した「特別メニュー」を提供しました。おいしく食べて酪農を応援してほしいです!



12月

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
1月 11木	ご飯 ラーメン NEW!	ごはん ブチチョコロールパン 鶏白湯醤油ラーメン	ラーメン ごま油 豚肉入り野菜ソテー	ブチチョコロールパン 鶏肉 サラダ油 砂糖
12金	ご飯	ごはん	ごはん	ごはん
15月	ご飯 和食の日	ごはん すまし汁 味噌おでん 野菜ふりかけ	ごはん 砂糖	豆腐 鶏肉 油揚げ 鉄路産
16火	ご飯	ごはん ミルクパン	ごはん ミルクパン	ごはん 大根 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム
17水	ご飯 和食の日	ごはん 若布ご飯	ごはん 若布	ごはん 鶏肉 五目きんぴら
18木	ご飯	ごはん ブチ黒糖ロールパン	ごはん ブチ黒糖ロールパン	ごはん 鶏肉 豚肉
19金	ご飯	ごはん 生姜入りスープ ホイコーロー たくあんの和え物	ごはん 生姜入りスープ ホイコーロー ごま油 ごま	ごはん 豆腐 ベーコン 豚肉 味噌
22月	ご飯 和食の日	ごはん 大根と人参の味噌汁 だし巻き卵 ゆずゼリー	ごはん 大根と人参の味噌汁 だし巻き卵	ごはん 味噌 鶏肉 油揚げ 卵
23火	ご飯	ごはん バター丸型パン(横割り) ウィンナーのボトフ 照焼チキン 野菜サラダ	ごはん バター丸型パン(横割り) ウィンナーのボトフ 照焼チキン 野菜サラダ	ごはん ウィンナー 鶏肉
24水	ご飯	ごはん ハンバーグカレーライス ブロッコリーのマヨネーズ和え	ごはん ハンバーグカレーライス ブロッコリーのマヨネーズ和え	ごはん 豚肉 鶏肉
25木	ご飯	ごはん ブチコアロールパン	ごはん ブチコアロールパン	ごはん 鶏肉 卵 豆腐
26金	ご飯	ごはん くずし豆腐の卵とじうどん 切り干し大根とじゃこのサラダ	ごはん くずし豆腐の卵とじうどん 切り干し大根とじゃこのサラダ	ごはん 三温糖 コマドレッシング
8月	ご飯 和食の日	ごはん えのき 長葱 しめじ いわし 生姜 人参りしり	ごはん えのき 長葱 しめじ いわし 生姜	ごはん しらす干し 豆乳
9火	ご飯	ごはん ポーク焼売 シューマイの皮	ごはん ポーク焼売 シューマイの皮	ごはん 味噌 豚肉
10水	ご飯	ごはん みかん スープカレーライス	ごはん みかん スープカレーライス	ごはん 白菜 しめじ

1月の献立は  
裏面をご覧ください。

お知らせ

12月、1月の学校給食費の口座振替日は、  
**12月29日(月) 1月27日(火)**です。

- 小学校及び義務教育学校の1~6年生~4,500円
- 中学校及び義務教育学校の7~9年生~5,000円

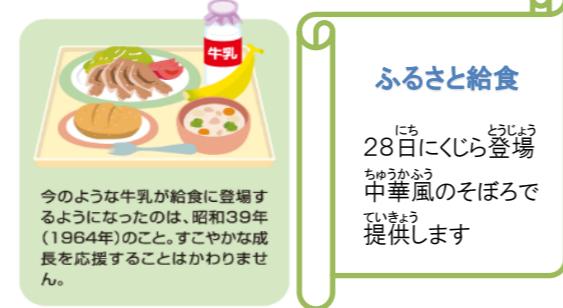
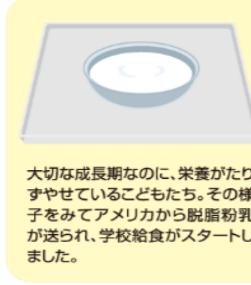
1月



日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
14 水	ハヤシライス コールスローサラダ	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油 コールスロードレッシング	豚肉 ハム	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり 人参 パイン
15 木	ココアパン 大根と豚肉のスープ グリルチキン 野菜サラダ	ココアパン	豚肉 鶏肉	大根 人参
16 金	ご飯 卵入りコーンスープ (代) NEW! ピピンバ グレープゼリー	ごはん でん粉 砂糖 こま油 ゼリー	卵 ハム 豚肉	コーン 人参 小松菜 もやし 人参 にら 生姜 にんにく ぶどう
19 月	ご飯 さつま汁 鶏そぼろ ごはんの上にのせてね キャベツのみ漬け	ごはん サラダ油 さつま芋 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長葱 人参 生姜 キャベツ 人参
20 火	ミルクロールパン 白菜とベーコンのスープ バジルレモンチキン ウエハース	ミルクロールパン	ベーコン 鶏肉	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 レモン バジル
21 水	ご飯 若布の塩スープ はんぺんフライ (代) もやしのブルコギ風	ごはん パン粉 揚げ油 こま油 砂糖 こま	鶏肉 若布 豚肉	大根 白菜 人参 もやし にら にんにく
22 木	ブチーズロールパン スペゲティナポリタン カケテルゼリー	ブチーズロールパン スペゲティ 砂糖 サラダ油 ゼリー	ウインナー ベーコン	玉葱 人参 トマト にんにく
23 金	ご飯 玉葱と人参の味噌汁 鶏肉と野菜のさっぱり煮 納豆	ごはん 三温糖 サラダ油 納豆	味噌 鶏肉 昆布 銚路産	玉葱 人参 大根 なす 人参 こんにゃく
26 月	ご飯 沢煮椀 いわしの蒲焼き もやしの塩昆布炒め NEW!	ごはん でん粉 こま油	豚肉 いわし 昆布	大根 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 もやし 人参
27 火	コッペパン(背割り) 玉葱とベーコンのスープ ホットドッグ用ハンバーグ 野菜のケチャップ炒め ベビーチーズ	コッペパン ベーコン 鶏肉 豚肉 砂糖 サラダ油 チーズ		玉葱 人参 青梗菜 玉葱 キャベツ 人参
28 水	ご飯 小松菜と人参の味噌汁 塩肉じゃが ごはんの上にのせてね くじらの中華そぼろ ふるさと給食	ごはん じゃが芋 砂糖 サラダ油 こま油	味噌 豚肉 銚路産 くじら 豚肉	小松菜 人参 玉葱 人参 にんにく 人参 竹の子 生姜 にんにく
29 木	ブチコアロールパン カレーうどん キャベツのナムル	ブチコアロールパン うどん 韓国ドレッシング(こま入り)	鶏肉 竹輪 若布	玉葱 長葱 キャベツ 人参
30 金	ご飯 味噌キムチのスープ (代) 焼き餃子 (2個) かぼちゃサラダ NEW!	ごはん でん粉 きょうざの皮 マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	豚肉 豆腐 卵 味噌 豚肉 鶏肉	玉葱 白菜 キムチ 人参 キャベツ 玉葱 にら かぼちゃ 枝豆 人参

1月24日~1月30日

## 全国学校給食週間

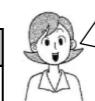
給食について、食べることについて  
いろいろ考えてみよう

## ふるさと給食

にちとうじょう  
ちゅうかふう  
中華風のそぼろで  
ていきょう  
提供します

## 釧路市の学校給食で使用している 主な食品の产地

◆最新の「食品の产地」情報は、釧路市のホームページをご覧ください。

<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kyouiku/1005549/1005555/1005556.html>

釧路市では、地産地消の取り組みを進めており、学校給食においても可能な限り、地元の食材を使用しております。  
釧路市の学校給食に使用している食品は、(財)北海道学校給食会や釧路市学校給食会の指定登録業者等を通して購入しております。

## (魚介類)

品名	产地
いわし	北海道他
さば	国内
たら	釧路
むきえび	ミャンマー

## (野菜・果物)

品名	产地
乾燥わかめ	韓国
昆布	釧路
塩昆布	国内
味付けのり	愛知県 三重県 岡山県 香川県 福岡県 熊本県
昆布の佃煮	釧路 北海道
きくらげのり佃煮	岡山県 香川県 福岡県 佐賀県 熊本県
ひじきのり佃煮	愛知県 三重県他 韓国
ふきと昆布の佃煮	釧路 北海道
干しこいたけ	静岡県 大分県 宮崎県
乾燥きくらげ	熊本県 宮崎県
切干大根	北海道 国内
わかめご飯の素	韓国

釧路市で使用している学校給食食材の  
「放射性物質検査」について

◆釧路市のホームページでは、最新の検査結果を随時更新し公表しております。

«放射性物質検査結果» <https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kyouiku/1005549/1005555/1005557.html>

※令和7年10月16日~令和7年11月11日使用分まで

検査日	使用日	食材名	産地(県)	放射性セシウム	
				134	137
11月11日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
11月7日	11月10日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
11月7日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
11月5日	11月6日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
11月5日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
11月4日	11月4日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
10月30日~10月31日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					
10月28日	10月29日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
10月27日	10月28日	キャベツ	茨城県	検出せず	検出せず
10月24日	10月27日	しめじ	新潟県	検出せず	検出せず
10月24日	10月27日	きゅうり	埼玉県	検出せず	検出せず
10月16日~10月24日は、検査対象の青果物の使用はありませんでした。					

## «お問い合わせ先»

\*学校給食 に関するお問い合わせ

釧路市教育委員会

⇒ 学校教育課 給食係 (☎ 41-0564)

\*給食費の納入 に関するお問い合わせ

⇒ 釧路市学校給食会 (☎ 68-5013)