

# 給食だより

## 2025 給食総選挙

令和7年 12月号  
北海道兩電高等養護学校

10、11、12月の重点マナー  
「食事のマナー」

- 箸の持ち方
- 食器の持ち方
- 食事時の姿勢
- 楽しい会話 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）  
カロリー（熱量） 755kcal / 820kcal  
たんぱく質 33.6g / 26.6～41.0g  
脂質 27.1g / 18.2～27.3g  
食塩 3.6g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせた syokustagram(ブログ) もありますので是非御覧ください。



[www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page\\_id=166](http://www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166)

今年も開催！給食総選挙！3つのメニューから自分が一番食べたいメニューに1票投票して、みんなで給食のメニューを決めよう！という学習です。どんな料理が立候補したのでしょうか？今年は第6回目の給食総選挙です。今年のテーマは「北海道の魅力再発見～北海道地域対決～」でした。今年のテーマは！？11月25日に発表します。



それぞれのメニューには皆さんを悩ませる推しポイントがあります。メニューの詳細は11月25日に貼り出される掲示物で確認してください。

投票は12月1日～12月8日の6日間。投票の結果発表は12月10日です。

あなたの一票がメニューを変える！？よ～く考えて投票してくださいね。



1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
・ごはん ・みそ汁 ・肉じゃが ・なめ茸和え 706 kcal	・醤油ラーメン ・豆腐ナゲット ・グレープフルーツ 779 kcal	・炊き込みごはん ・みそ汁 ・焼き魚（さば） ・五目豆 717 kcal	・あさりときのこのスパゲティ ・キャベツとカニカマのサラダ ・プリン 634 kcal	・ごはん ・すり身汁 ・回鍋肉 ・中華サラダ 760 kcal
8日（月）縦割り給食	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
・ごはん ・中華スープ ・プルコギ ・ナムル 722 kcal	・クロワッサン（くるみ会） ・マカロニスープ ・照り焼きチキン ・ごぼうサラダ 772 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・里芋の煮物 820 kcal	・わかめうどん ・もやしとちくわの和え物 ・杏仁フルーツ 597 kcal	・チリコンカンライス ・切り干し大根サラダ ・レモンカスタードタルト 919 kcal
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
・チーズおかかおにぎり（のり） ・みそ汁 ・すき焼き風煮 ・のり和え 811 kcal	・ちゃんこ汁ラーメン ・揚げ餃子 ・バナナ 753 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げとひき肉の春雨炒め ・しらす和え 772 kcal	・根菜のミートソース スパゲティ ・コーンサラダ ・はちみつレモンゼリー 694 kcal	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・ほうれん草のツナ和え 723 kcal
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	
・ごはん ・みそ汁 ・豚肉ときのこの甘辛炒め ・ごま和え 712 kcal	・スイートロール（くるみ会） ・コンソメスープ ・豆腐ハンバーグ ・おろしソース ・イタリアンサラダ 674 kcal	きゅうしょくそうせんきょ 給食総選挙 メニュー ??? kcal	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・みかんゼリー 857 kcal	

