



月	火	水	木	金
2日 ごはん けんちん汁 いわしのごまフライ いそあえ	3日 パスタシーフードトマトソース フレンチポテト	4日 わかめごはん みそ汁 とい肉のてりやき	5日 根菜のスーフカレー フルーツカクテル 	6日 横割パンス イカバーグ オニオンポタージュ みかん
鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／いわし、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉／小松菜、白菜、切りのり	ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰／じゃがいも	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／厚揚げ、小松菜／鶏肉、生姜、小麦粉、片栗粉、ごま	豚肉、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト缶詰／みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース	イカハンバーグ、片栗粉／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／みかん
9日 ごはん いもだんご汁 いわしのかりかりフライ なっとう	10日 カレーラーメン ごまポテト 黄桃缶	11日 シーフードピラフ 白豆コロッケ 切り干し大根のサラダ	12日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃも天ぷら みかん	13日 かぼちゃパン イタリアンスープ 大豆コロッケ 紅まどんな
鶏肉、じゃがいも、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／いわしのかりかりフライ／納豆	豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレーパウダー、トマトピューレ、りんご／じゃがいも、ごま／黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ／白豆コロッケ／切り干し大根、ツナ、人参、もやし、きゅうり、ごま	木綿豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、卵／みかん	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ／大豆コロッケ／紅まどんな
16日 ごはん さつまいも汁 高野豆腐のフライ あさりのつくだに	17日 肉うどん かぼちゃのいとし煮 みかん 	18日 ビビンバ たらザンギ ヨーグルトあえ	19日 カレーライス 厚揚げサラダ	20日 角食 ワンタンスープ ほっけフライ きなこクリーム
豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、ごま／ごぼう、人参、あさり、生姜、水あめ	豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ／かぼちゃ、あずき、白玉もち／みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、小松菜、もやし、ごま／たらザンギ／みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー／厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	ワンタン皮、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉／豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター
23日 ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おひたし	24日 ほうれん草ピラフ レバー入りメンチカツ いちごゼリー 	25日 冬休み前日 給食なし 	「紅まどんな」ってなんだろう？ えひめ県で生まれたカンキツ類の果物です。果汁たっぷりでゼリーのような味わいがとくちょうです。一定の基準をクリアしたものしか「紅まどんな」として売ることができない、こだわりの果物です。 	
*牛乳（200mL）は毎日つきます。 *主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭（西崎）までご連絡ください。 *海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。 *果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。				

※食物アレルギー対応依頼書にて、12月3日の献立をゆであげと記載しておりましたが袋めんのパスタに変更になりました。

12月 きゅうしょくだより

令和6年（2024年）11月29日発行 札幌市立本郷小学校 札幌市立平和通小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザなどで体調を崩しやすい季節です。これらを予防するためにも、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけることや、日頃からの手洗いうがいが大切です。元気に冬休みを迎えられるように、ご家庭でも生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか。

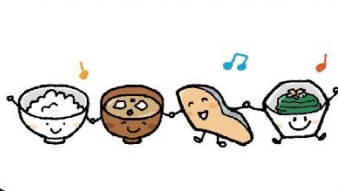
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗いうがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



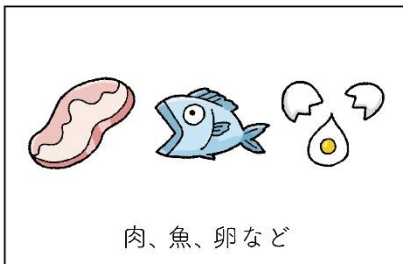
⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に
とりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



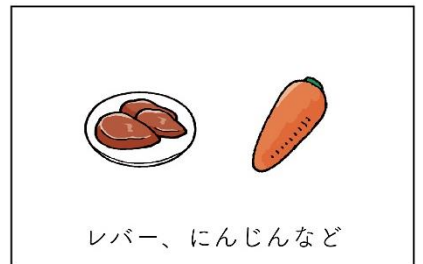
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

冬至

冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。次第に短くなっていた日が冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と呼ばれていました。この日にかぼちゃを食べると、脳の血管の病気や風邪を予防できるといわれています。

今年の冬至は…

12/21 (土)



おうちでも苦手なものに
チャレンジしていますか？

給食では、「苦手なものでもがんばってチャレンジしようね」と声かけをしています。ですが学年が上がるにつれて、チャレンジの回数が減ってきたり、食べようと思う気持ちがうすれてきている様子が見られます。

ぜひ、ご家庭でも食事の際にお子さんの様子を見て、チャレンジの声かけをしていただけたらと思います。