

12月 給食だよ

いただきます！

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立あいの里東小学校

札幌市立鴻城小学校

寒さが本格的になると、風邪を引いたり、体調をくずしたりします。かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



水分  
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物  
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス  
クリーム  
ゼリー

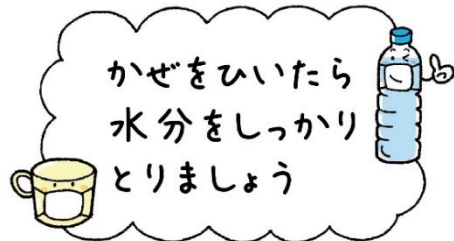
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ  
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

大切にしたい行事食



12月から1月にかけては、日本古来の様々な行事があります。

今年の「冬至」は12月22日です。冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。この日はゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、昔まだ、冷蔵庫などがなかった時代、野菜のとれなくなる冬に、保存のきく「かぼちゃ」がビタミン源として重要な野菜だったためだと言われています。寒い冬を元気に乗り切るための昔の人の知恵です。いつでも新鮮な野菜が手に入る現在では、栄養摂取のためにかぼちゃを食べる必要はないのかもしれませんが、昔からの風習を知ること給食の役割のひとつだと考えています。給食では16日に北海道産の小豆とかぼちゃで「かぼちゃのいとし煮」を作ります。

# 献立カレンダー（組合せ）

あいの里東小学校 PAGE:1

| 【令和7年12月分】                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     | ★アレルギー対応除去食対応あり                                                                                                      |                                                                                                       | ▲アレルギー対応代替食対応あり                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 月                                                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                   | 水                                                                                                                    | 木                                                                                                     | 金                                                                                     |  |
| 12/1                                                                                                                                                                                                                                    | 12/2                                                                                                | 12/3                                                                                                                 | 12/4                                                                                                  | 12/5                                                                                  |  |
| ★エスカロップ(卵除去)                                                                                                                                                                                                                            | バスタクリームソース                                                                                          | シーフードカレーピラフ                                                                                                          | ご飯                                                                                                    | 背割コッペ                                                                                 |  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                    | 牛乳                                                                                    |  |
| コールスローサラダ                                                                                                                                                                                                                               | ごぼうチップサラダ                                                                                           | 豆腐ナゲット                                                                                                               | さつま汁                                                                                                  | ポテトスープ                                                                                |  |
| ▲道 いちごのデザート                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                     | ケチャップソース                                                                                                             | サバのソース焼き                                                                                              | 道 メンチカツ                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     | 黄桃缶                                                                                                                  | 磯和え                                                                                                   | みかん                                                                                   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                       | ▲りんごジャム                                                                               |  |
| 胚芽精米 米粒麦 パター 白<br>ワイン パセリ たけのこ 豚肉<br>小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ<br>人参 生姜 にんにく カレー<br>粉 オールスパイス /キャベツ<br>ホールコーン                                                                                                                                       | バラベーコン 小松菜 玉ねぎ<br>たまご茸 小麦粉 パター<br>チーズ 牛乳 スキムミルク<br>豆乳 /ロースハム キャベツ<br>きゅうり ホールコーン ごぼう<br>白ごま         | 胚芽精米 米粒麦 パター 白<br>ワイン カレー粉 バラベーコン<br>えび あさり 人参 玉ねぎ<br>マッシュルーム パセリ 焼き<br>豆腐 豚肉 玉ねぎ 卵 /黄<br>桃缶                         | 豚肉 さつまいも とうふ こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長<br>ねぎ 生姜 /サバ切身 生姜<br>小麦粉/小松菜 もやし もみ<br>のり                              | バラベーコン じゃがいも 玉<br>ねぎ 人参 パセリ /メンチカ<br>ツ(既製品)/みかん/りんご<br>ジャム(既製品)                       |  |
| 12/8                                                                                                                                                                                                                                    | 12/9                                                                                                | 12/10                                                                                                                | 12/11                                                                                                 | 12/12                                                                                 |  |
| ご飯                                                                                                                                                                                                                                      | たぬきうどん(えび入り)                                                                                        | 鶏ごぼうごはん                                                                                                              | 豚ミックス丼                                                                                                | 横割パンズ                                                                                 |  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                    | 牛乳                                                                                    |  |
| 豆腐のトロトロ煮                                                                                                                                                                                                                                | バターポテト                                                                                              | かれい唐揚げ                                                                                                               | 味噌汁                                                                                                   | チキンクリームシチュー                                                                           |  |
| 道 ひじき春巻Fe                                                                                                                                                                                                                               | みかん                                                                                                 | ソース                                                                                                                  | りんご                                                                                                   | 道 日本海産ホッケフライ                                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 北区産じゃがいも                                                                                            | ひたし                                                                                                                  |                                                                                                       | チリソース                                                                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                       | パイン缶詰                                                                                 |  |
| 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ<br>人参 生姜 にんにく /ひじき<br>入り春巻き(既製品)                                                                                                                                                                                          | えび あさり 人参 ごぼう 切り<br>干し大根 ひじき 小麦粉<br>卵 鶏肉 つと ほうれん草<br>長ねぎ たまご茸 干しいたけ<br>/じゃがいも パター 牛乳 ス<br>キムミルク/みかん | 胚芽精米 米粒麦 鶏肉 焼き<br>豆腐 生姜 ごぼう 人参油揚げ<br>白ごま/かれいから揚げ<br>(既製品)中濃ソース/小松菜<br>もやし 系かつお                                       | 豚肉 生姜 小麦粉 玉ねぎ<br>たけのこ 人参 ビーマン白ご<br>ま/キャベツ 油揚げ /りんご                                                    | 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人<br>参 パセリ 小麦粉 パター<br>牛乳 豆乳 チーズ スキムミ<br>ルク /日本海産ほっけフライ<br>(既製品)/パイン缶     |  |
| 12/15                                                                                                                                                                                                                                   | 12/16                                                                                               | 12/17                                                                                                                | 12/18                                                                                                 | 12/19                                                                                 |  |
|                                                                                                                                                      | 肉うどん                                                                                                | しらすごはん                                                                                                               | ハヤシライス                                                                                                | ロールパン                                                                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                    | 牛乳                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         | かぼちゃのいとし煮                                                                                           | 味噌汁                                                                                                                  | 小松菜とベーコンのサラダ                                                                                          | イタリアンスープ                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         | みかん                                                                                                 | コーンフライ                                                                                                               |                                                                                                       | ★フライドチキン(乳除去食あり)                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                       | 紅まどんな                                                                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん<br>草 長ねぎ 干しいたけ たも<br>ぎ茸 一味唐辛子 /かぼちゃ<br>小豆 白玉もち/みかん                                   | 胚芽精米 米粒麦 しらす干し<br>炊き込みわかめ 白ごま/厚<br>揚げ 小松菜 /コーンフライ<br>(既製品)                                                           | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがい<br>も セロリ 生姜 にんにく<br>マッシュルーム グリンピース<br>小麦粉 カレー粉 オールスパ<br>イス ナツメグ /バラベーコン<br>小松菜 もやし 白ごま | バラベーコン じゃがいも 玉<br>ねぎ 人参 ホールコーン パ<br>セリ マカロニ /豚肉 パプリ<br>カ ナツメグ にんにく 牛乳<br>小麦粉/紅まどんな    |  |
| 12/22                                                                                                                                                                                                                                   | 12/23                                                                                               | 12/24                                                                                                                | 12/25                                                                                                 | 12/26                                                                                 |  |
| ご飯                                                                                                                                                                                                                                      | 味噌ラーメン                                                                                              | ビビンバ                                                                                                                 | カレーライス(鶏)                                                                                             |                                                                                       |  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                    |                                                                                       |  |
| 肉片湯(ローペンタン)                                                                                                                                                                                                                             | きなこポテト                                                                                              | 揚げえびシュウマイ                                                                                                            | ハムコーンサラダ                                                                                              |  |  |
| 道 いわしのカリカリフライ                                                                                                                                                                                                                           | りんご                                                                                                 | フルーツミックス                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                       |  |
| のりとあさりの佃煮                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                       |  |
| 豚肉 生姜 人参 白菜 干し<br>いたけ たけのこ長ねぎ ごま<br>油/いわしのカリカリフライ<br>(既製品)/あさり 生姜 もみ<br>のり ひじき                                                                                                                                                          | 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 に<br>んにく 白すりごま 白ごま ご<br>ま油 豆板醤 もやし ほうれ<br>ん草 長ねぎ 茎わかめ /フ<br>レンチポテト(既製品)きな粉<br>/りんご     | 胚芽精米 米粒麦 豚肉 メン<br>マ 長ねぎ 生姜 にんにく ご<br>ま油 豆板醤 人参 ほうれん<br>草 もやし 白ごま 長ねぎ 一<br>味唐辛子/えびしゅうまい(既<br>製品)/みかん缶 パイン缶<br>黄桃缶 なし缶 | 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ね<br>ぎ セロリ りんご 生姜 にん<br>にく グリンピース 小麦粉<br>カレー粉 オールスパイス/<br>ロースハム ホールコーン<br>キャベツ ごま油       |                                                                                       |  |
| <p>*献立は諸事情により変更することもあります。*くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから<br/>確定します。変更することもあります。</p> <p>*16日 かぼちゃのいとし煮には白玉もちが入ります。よくかんで食べましょう。</p> <p>*魚の切身には骨が入っていることがあります。気を付けてよく噛んで食べましょう。</p> <p>*調味料など重複するため省略しています。*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。</p> |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                       |  |