いただきます



令和８年(2026年)11月27日発行
【12月号】
札幌市立鴻城小学校
札幌市立あいの里東小学校

今年も残りわずかとなりました。年末年始は、ご家庭で行事食を味わう機会もふえるのではないでしょうか。

昔ながらの料理には、豆や海藻類、乾物など**「食物せんい」**の多い食材がよく使われます。噛み応えのある食べ物は、よく噛むことで生活習慣病の予防にもつながりますので、毎日の食事にも積極的にとり入れたいですね。

そんな食材のひとつが「ごぼう」。12月には **札幌伝統野菜「白ゴボウ」**が今年も給食に登場します。
150年近く大切に栽培され、今では市内の生産者は2軒だけという貴重な伝統野菜です。香り豊かで柔らかい「白ゴボウ」を味わってください。



【9月の白ゴボウ畑（北区）】





給食では、北海道産の小豆とかぼちゃの「いとこ煮」で、みなさんの健康を願います。乾燥小豆を釜でコトコトと煮て、やわらかくなったらひと口大に切ったかぼちゃと白玉を加えて仕上げます。手作りの行事食です。



今年の冬至は12月22日

冬至は、１年の中で昼がもっとも短くなり、夜がもっとも長くなる日です。この日を過ぎると少しずつ、日が長くなっていきます。
冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかない、病気にならない、などといわれています。



©少年写真新聞社2026



魚のよさを知り、おいしく味わおう

12月4日【リザーブ給食】では、魚にかけるソースを選択します

さっぱり！おろしソース

かぜをひきにくくするえいようや
消化を助ける働きをもつ
大根おろしをつかったソースです
さっぱりとしているので、
かれい本来のおいしさを
楽しむことをできます◎





やみつき！ヤンニョムソース

かん国うまれ!トウバンジャンを
つかった**ピリカラ**ソースです。
体を**温め**、**食よく**もアップします!
コクと**うまみ**が
かれいのからあげ
にぴったり◎





12月の予定献立

★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
○12/1～12/11 伝統野菜 「さっぽろ白ゴボウ」 ○北区産じゃがいも 	1日 ・ぶたすき丼 ・味噌汁 （じゃが芋・わかめ） ・いわしのカリカリフライ	2日 ・塩ラーメン ・ごまポテト ・パイン缶詰	3日 ・ツナライス ・メンチカツ ・サイコロサラダ 	4日 【リザーブ給食】 ・ごはん ・豚汁 ・かれい唐揚げ ［ヤンニョムソース おろしソース ・のりとあさりの佃煮
豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎ茸、ほうれん草/じゃが芋、わかめ、長葱/（既製品）	豚肉、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、わかめ、ほうれん草/冷凍フレンチポテト、すりごま	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、白ゴボウ、干し椎茸、グリンピース/（既製品）/ハム、人参、きゅうり、コーン	豚肉、豆腐、じゃが芋、玉葱、こんにゃく、人参、大根、長葱、ごぼう、長葱/（既製品） ＊ソースは選択/あさり水煮、のり、ひじき
7日 ・コッペパン ・ポテトグラタン ・もやしのごまサラダ ・紅まどんな	8日 ・根菜のスープカレー ★ヨーグルト和え	9日 ・パスタクリームソース ・厚揚げサラダ	10月 ・鶏ごぼうごはん ・コーンフライ ・おひたし 	11日 ・ごはん ・さつま汁 ・さばのソース焼き ・きゅうりのからし漬け
ベーコン、玉葱、じゃが芋、人参、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ/ほうれん草、もやし、コーン、人参、すりごま	白ゴボウ、じゃが芋、人参、大根、玉葱、りんご、セロリ、トマト缶/ヨーグルト、果物缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん）	ベーコン、小松菜、玉葱、たもぎ茸、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/厚揚げ、人参、キャベツ、きゅうり、ごま	胚芽精米、大麦、白ゴボウ、鶏肉、焼き豆腐、油あげ、人参、ごま/（既製品）/小松菜、白菜、糸かつお	豚肉、さつま芋、豆腐、人参、大根、こんにゃく、白ゴボウ、長葱/さば/きゅうり、ごま
14日 ・黒コッペパン ・ポーククリームシチュー ・十勝大豆コロッケ ・小松菜サラダ	15日 ・ハヤシライス ・あさりのサラダ ・パイン缶詰	16日 【行事食/冬至】 ＊今年の冬至は22日です ・肉うどん ・かぼちゃのいとこ煮 ・みかん 	17日 ・シーフードカレーピラフ ・豆腐ナゲット （ケチャップソース） ・フルーツミックス （汁あり）	18日 ・ごはん ・肉じゃが ・さんまスパイス揚げ ・磯和え
豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/（既製品）/ハム、春雨、ひじき、小松菜	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、セロリ、マッシュルーム、グリンピース、トマト缶/あさり、きゅうり、人参、キャベツ、ごま	豚肉、油あげ、人参、長葱、ほうれん草、干し椎茸、たもぎ茸/あずき、かぼちゃ、白玉もち	胚芽精米、大麦、ベーコン、えび、あさり水煮、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ/焼き豆腐、鶏肉、鶏卵、玉葱/果物缶詰（りんご、梨、みかん、パイン、黄桃）	豚肉、大豆水煮、じゃが芋、玉葱、白滝、人参、切干大根、いんげん、干し椎茸/さんま/小松菜、もやし、のり
21日 ・ロールパン ・イタリアンスープ ★フライドチキン ▲つぶつぶレモンゼリー	22日 【冬至】 ・ごはん ・厚揚げのカレーソース ・揚げえびしゅうまい ・しょうが和え	23日 ・味噌ラーメン ・きなこポテト ・みかん 	24日 ・わかめごはん ・豚汁 ・レバー入りハンバーグ （照り焼きソース）	25日 【行事食/正月】 ・ごはん ・白玉汁 ・ぶりのごま味噌かけ ・紅白なます
ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、マカロニ/鶏肉、牛乳/（既製品）	厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、いんげん/（既製品）/小松菜、もやし	豚肉、玉葱、人参、もやし、メンマ、長葱、ほうれん草、茎わかめ/じゃが芋、きな粉	胚芽精米、大麦、わかめ、ごま/豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱、こんにゃく/（既製品）	白玉もち、鶏肉、高野豆腐、人参、大根、ごぼう、ほうれん草、長葱、干し椎茸/ぶり、すりごま/大根、人参

＜使用予定の果物＞



温州みかん
紅まどんな



くだもの缶詰
（りんご・みかん・桃・梨・パイン）

＊牛乳は毎日200mlつきます。
＊野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
＊カラフトししゃも（子持ち）、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。
＊使用する主な食材を載せています。（アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください）