

# 給食だよ!

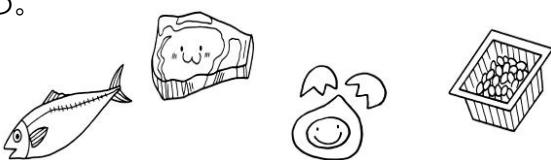
2025年(R7)11月28日  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立青葉中学校

## インフルエンザや風邪に負けない食生活

寒くなり、空気が乾燥してインフルエンザにかかる人や風邪をひく人が増えてきています。栄養バランスのくずれや睡眠不足、疲労などが重なるとウイルスに対する抵抗力が低下し、インフルエンザにかかったり、風邪をひいたりしやすくなります。予防のために、しっかり栄養や休養をとることが大切です。また、適度に運動をして体力をつけ、外出後や食事の前の手洗いとうがいも忘れずに行いましょう。

### たんぱく質

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・魚・肉・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。



### ビタミンC

不足すると免疫力が低下し、インフルエンザにかかったりや風邪をひいたりしやすくなります。ビタミンCは加熱に弱く、水に溶けやすいので、洗う時やゆでて冷ます時は水に入れたままにしないようにしましょう。そのまま食べられるくだものが、おすすめです。



### カロテン

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。カロテンは、ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



### 1日3食しっかりと

1日2食では、栄養バランスが悪くなります。また、朝食には睡眠中に下がった体温を上げる働きがあるので、朝食を食べないと、冬の寒さに負けてしまいます。朝食は、必ず食べましょう。



### 風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいてしまったら、安静にして栄養のある温かいものを食べ、体のしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。



※12月1日のリザーブ給食は、「風邪に負けない体をつくるビタミンC」をテーマに、デザートを3種類の中から1つ事前に選んでいます。当日持ち帰るプリントも合わせて御覧ください。



今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、冷蔵庫がなかった時代に、保存のきくかぼちゃがビタミン源として貴重な野菜だったためです。

給食では、一足早く16日に「かぼちゃのいとこ煮」が出ます。お楽しみに。



### ～札幌産たまねぎの話～

毎年、二学期の給食では、札幌産の玉ねぎ「札幌黄」や「さつおう(フードリサイクル作物)」を使用していましたが、今年度は、高温干ばつの影響を受け生育不良となり、数量の確保ができず、使用できませんでした。来年度は天候に恵まれて、使用できますように・・・

# 12月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月	火 1日	水 2日	木 3日	木 4日	金 5日
根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ 温州みかんゼリー いちごのデザート つぶつぶレモンゼリー	味噌ラーメン チーズポテト みかん	とりめし ほっけのオートミール フライ 味噌汁	味噌かつ丼 けんちん汁 醤油味 磯和え	黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	
リザーブ給食	江別産 じゃがいも使用 麺のメニュー人気No1	味付きご飯のメニュー 人気No1	3年2組のリクエスト	青葉中2年2組 なし	
給 食 週 間					
8日	9日 パスタボンゴレ 高野豆腐のフライ グレープゼリー	わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ 照り焼きソース	和風そぼろごはん 味噌汁 ししゃものから揚げ	コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶詰	
ご飯 治部煮 ぶりのごま味噌かけ おひたし 食べよう！ニッポン！！ (石川県)	入				
白飯/ 豚肉、じやがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、カレー粉、チリパウダー、鶏がら、煮干し/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、醤油、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま/いちごのデザート/温州みかんゼリー/つぶつぶレモンゼリー/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、醤油、トマト缶詰、醤油、カレー粉、チリパウダー、鶏がら、煮干し/あさり、じやがいも、スパゲティ、きゅうり、人参、醤油、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま/いちごのデザート/温州みかんゼリー/つぶつぶレモンゼリー/	米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、醤油、きび砂糖/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/油揚げ、小松菜、えのきたけ、白みそ、赤みそ/	白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、赤みそ、きび砂糖、醤油、ごま油、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油/小松菜、もやし、切りのり、醤油	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、人参、じやがいも、バセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/チキンナゲット/こまつな、もやし、人参、醤油、きび砂糖、赤みそ、トウバンジャン、白すりごま/	
15日	16日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	17日 ポークウインナーライス カレーコロッケ フルーツサワー	18日 ご飯 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ	19日 横割パンズ ポーククリームシチュー 釧路産たらフライ スライスチーズ パイン缶詰	
豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな	15日の紅まどんなは、外皮も薄皮もとても柔らかくて薄く、果肉がゼリーのようになめらかな、柑橘です。	米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ/ハンバーグ/醤油、きび砂糖、かたくり粉/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干ししいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、人参、大根、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、きび砂糖、サラダ油/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ/カラフししゃも（手持ち）、小麦粉、かたくり粉、醤油、きび砂糖/	コッペパン/マカロニ、豚肉、じやがいも、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、小麦粉、バター、サラダ油、ケチャップ、チーズ、トマト缶詰、醤油、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉、バセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、きび砂糖、醤油、白ごま/パイン缶詰/	
白飯、豚肉、じやがいも、かたくり粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、白ごま/白菜、油揚げ、白みそ、赤みそ/紅まどんな/	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、たもぎたけ、醤油、きび砂糖/かぼちゃ、あずき、きび砂糖、白玉もち/みかん/	米、大麦、バター、トマトジュース、ポークウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、サラダ油、ケチャップ/ボテトコロッケ（カレー味）/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、りんご缶詰、ヨーグルト、上白糖/	白飯/ ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかぼす、うずら卵水煮、ひじき入りがんも、厚揚げ、板こんにゃく、人参、大根、ふき水煮、根昆布、醤油、きび砂糖、からし/ひじき春巻/しらす干し、醤油、糸かつお、きび砂糖、切りのり、青のり、白ごま/	横割パンズ/豚肉、じやがいも、玉ねぎ、人参、バセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/たらフライ/スライスチーズ/パイン缶詰/	江別産 じゃがいも使用
22日	23日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	豆腐入りカレーピラフ フライドチキン 小松菜とコーンのサラダ	24日 朝ごはん川柳の紹介(青葉中)		
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	入		あさごはん いつもおいしい ありがとう 朝ごはん 脳も体も 目覚めよ 朝ごはん パンだけとかに してないか 朝ごはん 二日目のカレー めちゃうめえ 朝ごはん 毎日食べて 元気モリモリ ああせつねえ 朝食食べずに きてしもた 朝ごはん いっぱい食べて 行ってきます！ 朝ごはん スマホいじって 母怒る 朝ごはん 目覚めのチャイム いただきます 朝ごはん おいしかったね おにいちゃん	1年・T 1年・K 1年・T 2年・O 2年・I 2年・S 3年・S 3年・U 3年・O	
白飯/ 豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、じやがいも、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、かたくり粉/えびシュウマイ/ほうれん草、白菜、白すりごま、醤油、きび砂糖/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、じやがいも、にんにく、サラダ油、つと、もしや、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ、醤油、鶏がら、豚骨、煮干し/ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、全卵、牛乳/りんご/	米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、醤油、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、サラダ油、カレー粉、鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、かたくり粉/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/	※25日・終業式・給食なし		

## 給食週間があります(11月28日～12月4日)

私たちは、一年を通じてほとんどの食べ物を食べることができます。食べられることが当たり前に思い、何気なく食事をとっていますか？給食週間を通して、楽しく食の大切さについて学び、感謝する機会にしたいと思います。期間中「リクエスト給食」や「リザーブ給食」、「給食準備・後片付けオリンピック」、「図書室にて給食や食に関する本の紹介」、みなさんが作った「朝ごはん川柳の紹介」を予定し

## リクエスト給食アンケートの結果

平岡中央中	青葉中
1位 揚げパン 95票	揚げパン 24票
2位 味噌ラーメン 47票	沖縄そば 22票
3位 とりめし 32票	ピリカラ冷やしラーメン 19票