



心と体の健康を願って



12月 給食だより

2025年11月28日発行

<12月号>

札幌市立厚別北小学校
札幌市立厚別通小学校

今年も残すところ、あとひと月となりました。

これからは日増しに寒さが厳しくなっていきます。外出後と食事前の手洗いやうがい忘れずに行い、抵抗力を高めるような栄養のバランスのとれた食事を心がけて、12月も家族みんなで健康に過ごしましょう。



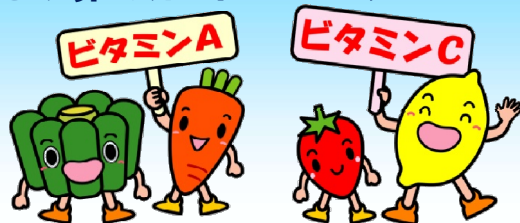
寒さに負けない！抵抗力アップ大作戦

元気に冬を乗り切る「鍵」は、ウイルスと戦う力「**抵抗力（免疫力）**」を高めることです。私たちの体は、食べたものから作られています。毎日の食事や病気に負けない強い体を作りましょう！

体の基礎を作る
「たんぱく質」
肉・魚・卵・牛乳
乳製品・大豆製品



のどや鼻のガードマン「**ビタミンA・C**」



★こんな症状のときは？

◆寒気がする◆



温かい食べ物や飲み物を取り、しっかり休養しましょう。ビタミン類豊富な野菜とたんぱく質の多い卵や鶏肉・豆腐・魚などを入れた鍋物がおすすです。

◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材をよく煮込んだものや片栗粉でとろみをつけたやわらかめの食事を取りましょう。また、辛味の強いものも避けましょう。

◆熱がある◆



発熱で体の中のたんぱく質やビタミン・ミネラルとともに水分も多く失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でこまめに水分補給しましょう。



行事食「冬至」

「冬至」は、一年で最も昼の時間が短くなる日で、今年は、22日（月）です。

日本では、「冬至」に「かぼちゃ」を食べて「ゆず湯」に入ると、一年を健康に過ごすことができると言われています。

給食では、18日（木）に蒸したかぼちゃとゆでた白玉もちをアルミカップに入れ、小豆あんをかけた「冬至かぼちゃ」を提供します。



行事食「おせち料理」

おせち料理は、日本の最も大切にしたい伝統的な食文化です。おせち料理には、それぞれ込められた願いがあり、一年の家族の健康や安全を祈っていただくものです。

給食では、24日（水）にお雑煮に見立てた『白玉汁』と『ぶりの味噌照り焼き』『紅白なます』を提供します。昔から受け継がれてきた日本の食文化である「和食」を味わって学びます。





12月のよていこんだて



月	火	水	木	金
1 ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮 	2 角食&☆りんごジャム ポテトスープ メンチカツ &ケチャップソース ゆでキャベツ	3 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ(2個) △ナムル	4 パスタ ◆クリームソース △ストローポテトサラダ	5 △鶏ごぼうごはん 味噌汁 ●さわらのオートミールフライ
豚肉・大豆水煮・にんじん・しらたき・切干大根・椎茸・さやいんげん/さんま・小麦粉・片栗粉/あさり・ひじき・水あめ	ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ/豚挽肉・玉ねぎ・大豆たん白・小麦粉・片栗粉・パン粉/キャベツ	豆腐・鶏挽肉・小松菜・にんじん・片栗粉/えび・いとよりだい・小麦粉/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま・ごま油	ベーコン・小松菜・たもぎ茸・牛乳・豆乳・バター・チーズ・ｽﾏｲﾙ・味噌/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ﾎﾙﾑｺﾝ・ごま	胚芽米・大麦・鶏挽肉・焼豆腐・にんじん・油揚げ・味噌・ごま/小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ/卵・オートミール・小麦粉
8 ご飯 さつま汁 △サバのソース焼き 磯和え	9 コッペパン ◆チキンクリームシチュー ●ほっけフライ ☆スライスパイ	10 ライス ☆根菜のスープカレー △ハムコーンサラダ	11 △味噌ラーメン きなこポテト 紅まどんな	12 △ビビンバ △ひじき春巻Fe つぶつぶレモンゼリー
豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・にんじん・味噌/サバ・小麦粉・片栗粉・味噌・ごま/小松菜・もやし・のり	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・バター・チーズ・豆乳・ｽﾏｲﾙ・ｸ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・大根・ごぼう・セロリ・トマト・りんご/ﾊﾑ・ﾎﾙﾑｺﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・ごま油	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・ごま・ごま油・味噌/じゃが芋・きな粉	胚芽米・大麦・豚挽肉・焼豆腐・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・ごま・ごま油/豚肉・たけのこ・小麦粉/寒天
季節のフルーツ				
《給食週間》 8日(月) ▶ 12日(金)				
15 ご飯 △肉片湯(ローペンタン) かれない唐揚げ &バーベキューソース ミニトマト(2個)	16 ツイストパン ◆クリームシチューカレー風味 △あさりのサラダ ☆スライスパイ	17 △わかめごはん 治部煮(石川県) 豚肉の竜田揚げ	18 肉うどん 冬至かぼちゃ みかん	19 ◆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
豚肉・にんじん・白菜・椎茸・たけのこ・長ねぎ・ごま油/かれない・玉ねぎ・しょうが・にんにく・片栗粉	豚肉・にんじん・パセリ・セロリ・小麦粉・牛乳・バター・チーズ・ｽﾏｲﾙ・豆乳/ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・ごま・ごま油	胚芽米・大麦・ごま/鶏肉・焼きふ・里芋・にんじん・たけのこ・さやいんげん・小麦粉・片栗粉/豚肉・小麦粉・片栗粉	豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・椎茸・たもぎ茸・長ねぎ/かぼちゃ・白玉もち・小豆・あん	胚芽米・大麦・ベーコン・えび・あさり・にんじん・バター/鶏挽肉・玉ねぎ・卵・片栗粉/りんご缶・黄桃缶・洋梨缶
		食べよう!ニッポン!! 《石川県》	行事食 ～冬至～	
22 △豚ミックス丼 味噌汁 みかん	23 ロールパン イタリアンスープ ◆フライドチキン ☆フルーツゼリー	24 ご飯 白玉汁 △ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	25 終業式 ●たぬきうどん(えび入り) ◆バターポテト ☆りんご	紅まどんな
豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま・小麦粉・片栗粉/ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ	ベーコン・じゃが芋・にんじん・ホルム・パセリ・マカロニ/鶏肉・牛乳・小麦粉・片栗粉/寒天・黄桃・洋梨・りんご	白玉もち・鶏肉・高野豆腐・にんじん・ほうれん草・大根・ごぼう・椎茸/ぶりの小麦粉・片栗粉・ごま/大根・にんじん	卵・小麦粉・えび・あさり・にんじん・小松菜・ごぼう・切干大根・ひじき・鶏肉・つと・椎茸・たもぎ茸/じゃが芋・牛乳	*『紅まどんな』は、愛媛県で交配されてできたとても甘くて果汁たっぷりの柑橘類です。
		行事食 ～おせち料理～	2学期終業式	

MILK

*牛乳は、毎日200ml つきます。



MEMO

*給食で使用する主な食材を載せています。(/は、献立の区切りです。)

アレルギー表示

- 卵使用
- ◆牛乳・乳製品使用
- ☆柑橘類以外の果物使用
- △ごま使用



バーベキューソース

揚げた魚や焼いた肉にピッタリのソース!

<材料 5人分>

- ・すりおろした玉ねぎ……20g
- ・すりおろした生姜……少々
- ・すりおろしたにんにく……少々
- ・すりおろしたりんご……15g
- ・しょうゆ……小さじ2
- ・ウスターソース……大さじ1
- ・砂糖……大さじ1
- ・みりん……小さじ1
- ・片栗粉……小さじ1
- ・水……50ml

<作り方>

- ① 鍋にすりおろした玉ねぎ・生姜・にんにく・りんごを入れ、しょうゆ・ウスターソース・砂糖・みりん・水を加えて火にかける。
- ② 弱火で4～5分煮たら、水で溶いた片栗粉を入れ、よく混ぜとろみをつける。

