

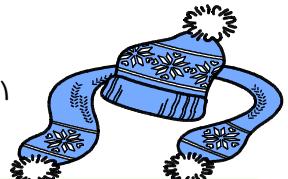
# 給食だより

# 12月

令和7年11月28日  
札幌市立北都中学校  
札幌市立厚別北中学校



今年もいよいよ師走に入ります。本格的な寒さの到来ですね。  
人間の体には、暑さや寒さと闘うための調節機能があります。  
寒いからといって厚着をするのではなく、栄養バランスのよい  
食事をとて、体の中から温まりましょう。



## どうして冬にカボチャを食べるの？

### 冬に食べる夏の野菜

昔から、12月の冬至の日にはカボチャを食べます。  
しかしカボチャは夏の野菜です。どうして冬にカボチャを  
食べるのでしょうか？

1年中食べ物が豊富にある今と違って、昔は冬になると  
野菜が少なくなりました。カボチャは長い期間、保存する  
ことができるので、夏に収穫しても冬までとておくこと  
ができます。そこで、ビタミンが豊富なカボチャを食べて、  
寒い冬を乗り切ろうと昔の人は考えたのです。

夏の太陽の下で栄養を蓄えたカボチャは、  
昔の人にとっては、まさに「太陽の缶詰」  
のような保存食だったのです。



### かたい皮が 長持ちの秘密

カボチャは皮がかたくて、中身が乾燥するの  
を防ぐため、長い間保存することができます。  
外側がかたいカボチャは、シンデレラを舞台会  
まで運ぶ馬車になりました。また、  
ハロウィンにはカボチャの中身を  
くりぬいてランタンを作ります。



今年の冬至は12月22日です。この日の給食はパンの指定日でクリスマス献立を実施する計画で  
したので、そこに『かぼちゃパン』をつけました。クリスマスと冬至のミックス献立です！

また冬至の行事食として、17日(水)の麺の献立に合わせて『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。  
いとこ煮とは、小豆とかぼちゃを「めいめい煮る」(姪と姪)、「おいおい煮える」(甥と甥)という  
ことからこの名前がついたと言われています。給食のいとこ煮には、白玉もちも入っています。



数年前から札幌市の学校給食会で共同購入されるようになった愛媛県産の『紅まどんな』が  
今年も1校1回の限定で購入できることになりました。『南香』というみかんと『天草オレンジ』  
のかけ合わせで生まれた甘くて香りのよいみかんです。12月15日(月)に使用する予定です。

今年度も“紅まどんな”が登場します！



# 12月予定献立

◎ 食品名に記載されていなくても、海藻や魚介類の中に小さいえびが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
黒コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ ミニトマト	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	味噌バターコーン ラーメン きなこポテト 黄桃缶	コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツカクテル	焼肉丼 味噌汁 (大根・油揚げ) みかん
黒コッペパン マカロニ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ 油 小麦粉 バター チーズ トマト 粉チーズ パン粉 パセリ/ロースハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう なたね油 白ごま/ ミニトマト/	白飯 豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 かたくり粉 /えびシュウマイ なたね油 /ロースハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 白ごま/	ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま赤みそ 白みそ ごま油 豚肉もも もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ バター コーン /じゃがいも なたね油 きな粉 / 黄桃缶/	米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 油 /焼き豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 油 全卵 かたくり粉 パン粉 なたね油 /みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんご/	白飯 豚肉 小麦 粉 なたね油 玉ねぎ かたくり粉 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 生姜 にんにく 白ごま/ 大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/ みかん/
8日	9日	10日	11日	12日
横割パンズ 麦入り野菜スープ カレーコロッケ スライスチーズ りんご	和風そぼろごはん 治部煮 柿 今月の「食べようニッポン！」は石川県の『治部煮』です！	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト	五目ごはん ぶりのごま味噌かけ 磯和え (小松菜・もやし)	★ザンタレ丼 リザーブ ★味噌かつ丼 給食 けんちん汁 いちごのデザート
横割パンズ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ バセリ 大麦 /ポテトコロッケ (カレー味) なたね油 /スライスチーズ /りんご/	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 醤油 赤みそ 油 /鶏もも肉 干しいたけ 焼きふ 里芋 人参 さやいんげん かたくり粉 昆布 /柿/	ソフトパスタ ベーコン むきえび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく オリーブ油 バセリ 小麦粉 トマト/フレンチポテト なたね油 青のり / ヨーグルト/	米 大麦 鶏肉もも 油揚げ しらたき 人参 ごぼう だけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油 /ぶり切り身 小麦粉 かたくり粉 なたね油 赤みそ 白ごま / 小松菜 もやし 切りのり/	白飯 鶏むね肉 生姜 にんにく かたくり粉 なたね油 こねぎ/ 豚ヒレ肉 小麦粉 全卵 パン粉 赤みそ ごま油 白ごま/鶏肉もも 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 /いちごのデザート /
15日	16日	17日	18日	19日
ロールパン ポークシチュー あさりの スパゲティサラダ 紅まどんな	ご飯 肉じゃが ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	わかめごはん さつま汁 ハンバーグ 照り焼きソース	キーマカレー 大根サラダ パイン缶
ロールパン 豚肉肩 生姜 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 小麦粉 トマト/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 油 白みそ ごま油 白ごま/ 紅まどんな/	白飯 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切り干し大根 サやいんげん たもぎだけ 干しいたけ 生姜 油 赤みそ ひじき 入りぎょうざ なたね油 /しらす干し 糸かつお のり 白ごま/	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん/	米 大麦 炊込みわかめ 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 生姜 油 赤みそ 白みそ /ハンバーグ かたくり粉/	白飯 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 バセリ レーズン 油 小麦粉 トマト 赤みそ /大根 まぐろ 水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油 /パイン缶 /
22日	23日	24日	25日	26日
かぼちゃパン コーンクリームスープ フライドチキン フルーツゼリー 献立	とりめし 白身魚フライ ごま和え (小松菜・白菜)	しょうゆラーメン アメリカンドッグ アイスクリーム	終業式	冬休み
かぼちゃパン コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /鶏肉もも にんにく 牛乳 小麦粉 かたくり粉 なたね油 /みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご 粉寒天/	米 大麦 鶏肉むね 鶏肉もも 生姜 玉ねぎ 油 /白身魚フライ (ホキ) なたね油 /小松菜 白菜 白すりごま/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 塙わかめ /ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 なたね油 /アイスクリーム /	サンタとクリスマスツリーのイラスト	雪の結晶と雪だるまのイラスト

## 12月12日(金)はリザーブ給食です！

今年度2回目のリザーブ給食です。今回のテーマは『食べようニッポン！！』の献立を振り返るということで、7月の「ザンタレ丼」と9月の「味噌かつ丼」から選んでもらいました。その時に学んだ郷土料理やその地域のことを思い出しながら食べましょう。

