


# 給食だより

札幌市立厚別北中学校
札幌市立厚別南中学校
2026年11月26日発行

今年も残すところあと１か月になりました。年の瀬の気忙しい時期ですが、規則正しい生活を心掛け、風邪に負けない丈夫な体作りをしてほしいと思います。そして、元気に過ごすために、栄養素をバランス良く摂取するよう心がけていただきたいです。

## 今月の行事食



### クリスマス ～フライドチキン～



世界では様々なクリスマス料理が食べられています。アメリカやイギリスでは七面鳥が、フランスではニワトリやガチョウが食べられているそうです。
給食では、スパイスで味付けしたフライドチキンが22日に登場します。



### 冬至 ～かぼちゃのいとこ煮～

冬至は１年の中で最も日照時間が短い日です。この日はかぼちゃを食べる風習があり、冬至を境にだんだん日が長くなることから、太陽が生まれ変わる日と考えられています。
17日は邪気払いの小豆が入ったかぼちゃのいとこ煮を作ります。



### 正月 ～紅白なます～

少し気が早いですが、お正月の行事食として23日に紅白なますが登場します。千切りにした大根と人参を甘酢に漬けた料理です。子ども達にとっては食べ慣れない味付けかもしれませんが、この機会に味わってほしいと思います。

## 12月16日はリザーブ給食です！

今回は『鶏肉料理＋たれを味わおう！～どうやって作られているのかを知ろう～』というテーマでリザーブ給食を行います。
「ザンタレ」または「ヤンニョムチキン」の２種類の鶏肉の味付けから、食べるメニューを選んでもらいます。当日は、放送でメニューができるまでの様子を紹介し、後日レシピ配付もありますので、お楽しみに！


ザンタレ

or


ヤンニョム

## みんなで牛乳を飲みましょう！

＜カゼに負けない体づくりに＞

牛乳に含まれるたんぱく質のカゼインは、免疫のはたらきを活発化して抵抗力を高め、病気になりにくい体をつくります。
また、過敏な免疫反応を調節して、アレルギー症状を抑えるはたらきもあります。

日頃からバランスのとれた食生活を心がけましょう。



（参考文献：北海道牛乳普及協会「働きざかりの骨と健康」）

牛乳を使ったレシピはこちらから！




担当：札幌市農政部

# 12月予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 30日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| カレーライス<br>コロコロサラダ | 背割りコッペ<br>ポテトスープ<br>チキンカツ<br>きなこクリーム | ご飯<br>豆腐のオイスターソース煮<br>ひじき入りぎょうざ<br>ごま和え<br>(小松菜・白菜) | 五目うどん<br>大学芋<br>柿 | 焼豚チャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>りんご |
| 白飯・鶏肉・カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・油・小麦粉・カレールウ/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま | 背割りコッペ/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・油/豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター | 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・油・片栗粉/ひじき入りぎょうざ・油/小松菜・白菜・ごま | ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たもぎたけ/さつまいも・油・水あめ・ごま/柿 | 米・大麦・油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリンピース・ごま油/かぼちゃコロッケ・油/りんご |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 和風そぼろごはん<br>味噌汁<br>(じゃがいも・にら)<br>チキンナゲット | 背割りコッペ<br>醤油ワンタンスープ<br>かぼちゃチーズフライ<br>チョコクリーム | ご飯<br>厚揚げのカレーソース<br>ししゃものから揚げ<br>ナムル(小松菜) | パスタボンゴレ<br>フレンチポテト | とりめし<br>白身魚フライ<br>ごま和え<br>(小松菜・もやし) |
| 白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・油揚げ・ひじき/じゃがいも・にら・みそ/チキンナゲット・油 | 背割りコッペ/ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油/かぼちゃチーズフライ・油/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ | 白飯/厚揚げ・豚肉・レバーチップ・カレー粉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・油・カレールウ・小麦粉 /子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・油/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま | ソフトパスタ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト・みそ/フレンチポテト・油 | 米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油/白身魚フライ・油/小松菜・もやし・ごま |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| ご飯<br>豆腐のトロトロ煮<br>揚げポークシュウマイ<br>からし和え<br>(ほうれん草・白菜・ハム) | ロールパン<br>ミートパスタグラタン<br>ごぼうチップサラダ<br>紅まどんな | ★ザンタレ丼<br>★ヤンニョムチキン丼<br>けんちん汁(味噌)<br>パイン缶<br>**リザーブ給食** | 肉うどん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>みかん<br> | ポークウインナーライス<br>カレーコロッケ<br>小松菜とコーンのサラダ |
| 白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・片栗粉/ポークシュウマイ・油/ハム・ほうれん草・白菜 | ロールパン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・油・小麦粉・バター・チーズ・トマト・パン粉・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・油・ごま/紅まどんな | 白飯/鶏肉・生姜・にんにく・片栗粉・油・子ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・片栗粉・油・ごま油・みそ・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ/パイン缶 | ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・椎茸・たもぎたけ/かぼちゃ・小豆・白玉/みかん | 米・大麦・バター・トマト・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・油/カレーコロッケ・油/ハム・小松菜・コーン・ごま・油 |
| 21日 | 22日  | 23日  | 24日 | 25日 |
| 根菜のスープカレー<br>あさりのスパゲティサラダ | ツイストパン<br>コーンクリームスープ<br>フライドチキン<br>アップルゼリー | ご飯<br>白玉汁<br>ぶりの味噌照り焼き<br>紅白なます | 味噌バターコーンラーメン<br>きなこポテト<br>いちごのデザート | **終業式**<br> |
| 白飯・豚肉・にんにく・じゃがいも・油・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト・カレー粉/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・油・みそ・ごま油・ごま | ツイストパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・油/りんごジュース・寒天・りんご缶 | 白飯/白玉・鶏肉・つと・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・椎茸/ぶり・みそ・生姜・ごま/大根・人参 | ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・みそ・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン/フレンチポテト・油・きな粉/いちごのデザート | |



★牛乳は毎日２００mL つきます。
★天候等、都合により食材を変更することがございますので、ご了承ください。
★塩わかめや魚介類などの海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合があ りますのでアレルギーにご注意ください。
★ご不明な点がありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

