

給食だより

札幌市立厚別南中学校
札幌市立厚別北中学校
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 コロコロサラダ	背割りコッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え (小松菜・白菜)	五目うどん 大学芋 柿	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 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 味噌汁 (じゃがいも・にら) チキンナゲット	背割りコッペ 醤油ワンタンスープ かぼちゃチーズフライ チョコクリーム	ご飯 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ ナムル(小松菜)	パスタボンゴレ フレンチポテト	とりめし 白身魚フライ ごま和え (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 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ からし和え (ほうれん草・白菜・ハム)	ロールパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ 紅まどんな	★ザンタレ丼 ★ヤンニョムチキン丼 けんちん汁(味噌) パイン缶 **リザーブ給食**	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 	ポークウインナーライス カレーコロッケ 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 あさりのスパゲティサラダ	ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン アップルゼリー	ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	味噌バターコーンラーメン きなこポテト いちごのデザート	終業式 
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。

