

# 12月 給食だより

札幌市立厚別南中学校

2020.12.1 発行

今年も残りわずかです。寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期がやってきました。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

## かぜや インフルエンザに 負けない体のつくり方

### 食 事をしっかり食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

### 休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

### 手 洗いうがいをする



石けんを使った手洗いうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

### 運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



この4つがポイントです。  
かぜに負けない体を自分でつくりましょう！

## 寒くても… こまめに換気

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉・密集・密接）を防ぐためにも、こまめな換気が重要です。

## 給食で使用する食材について

- 天候など、都合により食材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、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

# 12月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
7	8 	9	10	11
ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのカリカリフライ おかかふりかけ	横割パンズ  ほたてフライ (中濃ソース) 白花豆ポタージュ もやしのごまサラダ	豚丼 みそ汁 おひたし	カレーラーメン 大学芋 みかん	エスカロップ 小松菜とコーン のサラダ
精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切り 干し大根 さやいんげん しいたけ しょうが みそ 昆布/いわし 水あめ とう もろこし 片栗粉 しょう が 米粉/しらす干し かつ お節 のり ごま	横割パンズ/ほたて パン粉 小麦粉/白花豆 バター じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/小松菜 もやし 人参 みそ トウバン ジャン ごま	精白米 豚肉 しょうが グリーンピース 水あめ 片栗粉 /あさり ごぼう 小松菜 ねぎ みそ 削り節 (△) 昆布/ほうれん草 白菜 か つお節	ソフメ 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほう れん草 ねぎ わかめ 小 麦粉 加粉 加ゆり みそ トビユレ りんご 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/さつま いも 水あめ ごま/みかん	胚芽米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ケチャ ップ トビユレ デジラソース 加粉 鶏がらスープ/△ 小 松菜 ソー ごま
14	15	16	17	18
鮭ミックス丼 みそ汁 磯和え	背割コッペ ポテトグラタン チリドック あさりのカリッとサラダ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻き りんご	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな  冬至メニュー	わかめごはん 豚汁 秋鮭フライ (中濃ソース) みかん
精白米 鮭 しょうが 片 栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉 ねぎ たけのこ 人参 ビー マツ ごま/高野豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節 (△) 昆布/小松菜 もやし のり	背割コッペ/パン/バター 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 パセリ/豚肉 水あめ ケチャ ップ 玉ねぎ トビユレ/あさり しょ うが 小麦粉 片栗粉 きゅ うり ケチャップ 人参 ごま油 ごま	精白米/豆腐 豚肉 ビー マツ ねぎ 人参 たけのこ しょう が にんにく オイスター ソース 片栗粉 鶏がらスープ/た けのこ 人参 豚肉 ひじ き 片栗粉 オイスターソース 小 麦粉/りんご	ソフメ 油揚げ 鶏肉 つ と しいたけ ねぎ たも ぎたけ ほうれん草 削り 節 (△・宗田) 昆布/かぼ ちゃ あずき 白玉もち/紅 まどんな	胚芽米 大麦 わかめ ご ま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ し ょうが みそ 削り節 (△ ▽) 昆布/鮭 パン粉 小麦 粉 片栗粉/みかん
21	22	23	24	25
ごはん ししゃもの唐揚げ スンドゥブチゲ ごま和え	かぼちゃパン コーンクリームスープ フライドチキン マセドニア  クリスマスメニュー	ビーフカレーライス 和風サラダ 紅まどんな  道産 牛肉使用	パスタクリームソース コロコロサラダ ヨーグルト	終業式 
精白米/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉/豆腐 豚肉 しょうが にんにく ト ンガツァン みそ ごま油 あ さり 人参 玉ねぎ えの きたけ なら 鳥がら 昆 布 煮干し/小松菜 白菜 ごま	かぼちゃパン/コーン バター 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦 粉 バター 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ 鶏がらスープ/鶏 肉 にんにく 牛乳 小麦 粉 片栗粉/みかん缶 なし 缶 白桃缶 黄桃缶 ぶど う缶 オレンジジュース	精白米 牛肉 人参 玉ね ぎ 切り りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦 粉 加粉 加ゆり ケチャ ップ 鶏がらスープ/大根 きゅうり 人参 しらす干し ごま油 ごま/紅まどんな	ソフトパスタ バター 小松 菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ 豚骨 スープ/△ 高野豆腐 人参 きゅうり ソー ごま/ヨー グルト	



## 12月21日は 冬至



冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年  
は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣が  
あります。

冬至にかぼちゃを食べると中風 (脳の血管の病気) やかぜの予防になるといわれてい  
ます。また、ゆず湯に入ることがかぜをひかないといわれています。

給食では、12/17 (木) に  
「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。

