



札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
令和7年11月28日

かぜをひいたときの食事

熱があるとき

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されるので、エネルギー源と水分を補給します。脱水を避けるために、食べられないときは水分だけでもとりましょう。

★おかゆ ★煮込みうどん ★スープ ★果物



せき、のどが痛いとき

口当たりやのどごしの良いものを選びます。熱すぎるものや、カレーや香辛料などの刺激物は避けましょう。冷たいものは食べやすいですが、食べ過ぎると体を冷やすのでほどほどに。

★茶碗蒸し ★そうめん ★ゼリー ★アイスクリーム



吐き気、下痢のとき

体から多くの水分が失われていきますので、十分な水分とミネラルをとりましょう。消化の良いものを食べ、冷たいものや刺激物、油の多いもの、酸味の強いものは避けましょう。

★おかゆ ★雑炊 ★味噌汁やスープ



12月22日は冬至です



1年で最も太陽が赤道よりも南に離れるため、北半球では昼間が短く、夜が最も長い日になります。昔から冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃや小豆などを食べる習わしがあります。給食では、少し早いですが12月17日にかぼちゃと白玉に小豆を混ぜ合わせ、ぜんざいのように仕上げる「かぼちゃのいとこ煮」を提供予定です。

かぼちゃ

冷蔵庫のない昔に、夏のかぼちゃをとっておいて、野菜が少ない冬に貴重なビタミン源として食べられてきました。また、「ん」が2つもつく（「南瓜」なんきん）ため、運がたくさん取り込める食材としても食べられたそうです。



ゆず

「冬至」と「湯治（湯につかって病を治す）」をかけています。また、「ゆず」にも「融通がききますように」という願いが込められています。

小豆

赤色には魔除けの力があると信じられており、小豆を食べて邪気を払っていたそうです。

12月よていこんだて



★牛乳200mLは毎日つきます。

★揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。

★天候や収穫状況により、果物等が変更になることがあります。

★海産物全般について、小さなえびやかに等が混入していることがあります。

★献立下段の使用食材は、調味料やだしを取るための食材等は記載を省略しています。詳しい献立表が必要な方はお知らせください。

月	火	水	木	金
1 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 清見オレンジ	2 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ ナムル	3 味噌ラーメン きなこポテト 黄桃缶	4 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ 味噌汁 (じゃがいも・玉ねぎ・わかめ)	5 ごはん 芋団子汁 いわしのカリカリフライ ごま和え
ツイストパン/豚肉、じゃがいも、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、カレールウ、油/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま、ごま油/清見オレンジ/	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、片栗粉、油/ポークシュウマイ(冷凍)/ほうれん草、もやし、人参、白ごま、ごま油/	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、しょうが、ににく、白ごま、ごま油/じゃがいも、きなこ、油/黄桃缶/	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、ごぼう、人参、油揚げ、しょうが、白ごま、油/さわら、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、油/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ/	精白米/鶏肉、じゃがいも、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、片栗粉、油/いわしのカリカリフライ(冷凍)/小松菜、もやし、白ごま/
8 黒コッペパン 麦入り野菜スープ 釧路産たらザンギ フレンチポテト	9 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶	10 ゆであげミートソース 小松菜とベーコンのサラダ	11 ラム肉のピラフ かぼちゃコロッケ フルーツミックス	12 ごはん さつま汁 さばのソース焼き 磯和え

～世界の料理週間～

黒コッペパン/人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、ベーコン、パセリ、大麦/釧路産たらザンギ(冷凍)/じゃがいも、油/	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ビーマン、赤ピーマン、こねぎ、小麦粉、片栗粉、コーンスター、油/チンゲン菜、春雨、ホールコーン、ベーコン/パイン缶/	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、ににく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、油/小松菜、もやし、ベーコン、白ごま、油/	胚芽精米、大麦、ラム肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ににく、油/かぼちゃコロッケ(冷凍)/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨) /	精白米/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/さば、しょうが、小麦粉、片栗粉、白ごま、油/小松菜、もやし、のり/
15 コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パイン缶	16 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	17 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	18 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶	19 豚ミックス丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご
コッペパン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、油/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、油/パイン缶/	精白米/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、白滝、人参、切干大根、大豆水煮、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/さんま、しょうが、ににく、小麦粉、片栗粉、油/あさり、しょうが、のり、ひじき/	ソフトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ/かぼちゃ、小豆、白玉もち/みかん/	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、人参、ほうれん草、もやし、長ねぎ、しょうが、ににく、白ごま、ごま油/ひじき春巻(冷凍)/黄桃缶/	精白米、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、しょうが、小麦粉、片栗粉、白ごま、油/キャベツ、油揚げ/りんご
22 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	23 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	24 たぬきうどん(えび入り) バターポテト 清見オレンジ	25 しらすごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) コーンフライ	あやめ野小給食なし
ロールパン/じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ/鶏肉、ににく、牛乳、小麦粉、片栗粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、りんご)、りんごジュース、寒天/	精白米、豚肉、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、ににく、トマト缶、油/ハム、ホールコーン、キャベツ、ごま油/	ソフトめん、えび、あさり、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たもぎたけ、干しいたけ、油/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/清見オレンジ/	胚芽精米、大麦、しらす干し、わかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜/コーンフライ(冷凍)/	

