

いただきます



令和7年 11月28日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校 12月号

食事でカゼを予防する



ポイント 1 栄養バランス

ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることがコツです。

ポイント 2 からだをあたためる

体が温まり、血液循環が高まると免疫機能が高まります。

体をあたためる料理 → 鍋、スープ、煮物など

体をあたためる食材 → ねぎ、にら、にんにく、しょうが、とうがらしなど

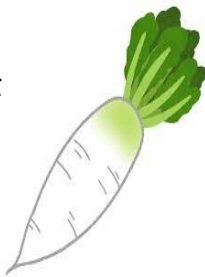
寒い冬こそ野菜を食べましょう！

冬は野菜の摂取量が減る…と感じていませんか？ でも、健康のためには野菜をしっかり食べたいですね！

大根(だいこん)

冬期にとれるだいこんは、甘みが
増して煮物やおでんなどに最適！

葉は、カロテンやカルシウムが
豊富で栄養価が高くなっています。



牛蒡(ごぼう)

食物繊維が豊富なごぼう！！

ごぼうの香りやうまみは、皮の近くに
多いので、皮をむかずに包丁の背
などでそぎ落として食べましょう。



根菜類↑は固いものが多いので、煮込み料理や汁ものなどの体を温めてくれる料理に向いています。



ほうれん草

冬のほうれんそうは、夏にくらべて栄養価・
甘みがアップ！

カロテンや鉄分、食物繊維など
が豊富なおすすめ野菜です。



長葱(ねぎ)

長ねぎは、加熱すると甘みが出て
やわらかくなります。

ねぎのにおい成分にはビタミンB1
の働きを助ける効果があります。





12月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます

東橋小

月	火	水	木	金
1 ワンタンスープ カレーむしパン ひじきいりはるまき おうとうのかんづめ	2 ごはん つみれじる きんぴら(あさりいり) なっとう	3 たぬきうどん バターポテト りんご	4 ビビンバ ひじきいりぎょうざ パインのかんづめ	5 ごはん ローペント かれいからあげ
乾燥ワタナ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油/小麦粉 ホットケーキミックス 牛乳 豆乳 卵 カレー粉 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 油/ひじき春巻き Fe 油/黄桃缶	すりみ 焼き豆腐 生姜 赤みそ でんぱん 大根 人参 長ネギ 白みそ/牛肉 あさり 油 ごと 人参 ごま油 白ごま/納豆たれ付き	えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ネギ たもぎだけ 干しいたけ/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/りんご	胚芽精米 小麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/ひじき入りぎょうざ 油/パイン缶	豚肉 生姜 でんぱん 人参 白菜 干しいたけ たけのこ 長ネギ ごま油/かれい唐揚げ 油 でんぱん
8 リザーブ給食 ツイストパン クリームシチュー (カレーふうみ) とかちだいずコロッケ しろはなまめコロッケ みかん	9 ごはん とうふのトロトロに あげえびしゅうまい ナムル	10 みそラーメン きなこポテト おうとうのかんづめ	11 しらすごはん みそじる コーンフライ	12 ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりの つくだに
豚肉 セロリ 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/十勝大豆コロッケ または 白花生コロッケ 油/みかん	豆腐 鶏肉 小松菜 長ネギ 人参 生姜 にんにく 油 でんぱん/えびしゅうまい 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま油 白ごま	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま ごま油 赤みそ 白みそ もやし メンマ 油 ほうれん草 長ネギ くわいかめ/じゃがいも 油 きな粉/黄桃缶	胚芽精米 小麦 しらす干し 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/コーンフライ 油	豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらす干し 人参 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油/さんま 生姜 にんにく でんぱん 小麦粉 カレールウ 油/あさり 生姜 もみのり ひじき 水あめ
15 コッペパン チキン クリームシチュー ほっけフライ パインのかんづめ	16 ぶたミックスどん みそじる べにまどんな	17 少し早めの冬至メニュー にくうどん とうじかぼちゃ みかん	18 とりごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	19 こんさいの スープカレー あさりのサラダ
鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油/パイン缶	豚肉 生姜 でんぱん 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ/清見オレンジ	豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/かぼちゃ 白玉 つぶしあん/みかん	胚芽精米 小麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 赤みそ 油 白ごま/さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/小松菜 もやし 系かつお	豚肉 にんにく オリーブ油 じゃがいも 油 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 油 トマト缶/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま
22 少し早めのクリスマスメニュー ロールパン イタリアンスープ フライドチキン グレープゼリー	23 ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	24 パスタ クリームソース ごぼうチップサラダ つぶつぶレモンゼリー	25 終業式 シーフード カレーピラフ とうふナゲット みかん	マスクを忘れて、給食当番が出来ない人が増えています。当番の時はエプロン・ぼうし・マスクも忘れずに！ 清潔なハンカチ、ランチマットも毎日、持参しましょう！
ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 でんぱん 油/ぶどうジュース 粉寒天 今日は本当の冬至です 	豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 赤みそ 白みそ/さば 生姜 小麦粉 でんぱん 油 赤みそ 白ごま/小松菜 もやし もみのり	ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 油 白ごま/つぶつぶレモンゼリー	胚芽精米 小麦 バター カレー粉 ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油/焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 油 卵 でんぱん パン粉 油/みかん	

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に確認したうえで食べるようにしましょう。

冬至(とうじ)

とうじ ねん なか ひる ま いちばんみじか よる いちばんなが ひ す
冬至とは、1年の中で昼間が一番短く、夜が一番長い日です。この日を過ぎると、
ひ しだい なが ことし とうじ
日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は**12月22日(月)**です。

むかし とうじ た ゆ はい か ぜ
昔から冬至に**かぼちゃ**を食べたり、**ゆず湯**に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。
とうじ ふうしゅう たの
冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

給食では、17日(水)に冬至かぼちゃを提供します。ご家庭の話題にいただけると幸いです。

