

給食だより



令和5年（2023年）11月30日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

寒さが本格的になり、今年も残すところひと月となりました。風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染症が流行る季節です。食事と睡眠に気をつけて体調を整えたいですね。部活後の汗の始末をしっかりとって体が冷えないようにすることも免疫力を低下させないために大切です。

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 3** 外で元気に遊び体力をつける



- 5** 人混みをさけるようにする



- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



もし風邪をひいた時には…

水分補給を しっかりしましょう！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分が失われます。脱水症状を予防するため、こまめに水分をとりましょう。スポーツ飲料や麦茶、スープなどがおすすめです。

冬至にかぼちゃを食べて風邪予防！

今年の冬至は12月22日。冬至は1年で一番、昼の時間が短い日です。冬至には、ゆず湯に入り体を温め、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、ベータカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力を高めます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われた理由です。

給食では、18日にかぼちゃのいとこ煮を作ります。しっかり食べて元気に冬をのりきりましょう！

12月の献立

月	火	水	木	金
4 カレーラーメン チーズポテト パイン缶 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 カレールウ みそ トマトピューレ りんご じゃがいも バター チーズ 牛乳 スkimミルク パイン缶詰	5 とりめし 高野豆腐のフライ おひたし 米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 高野豆腐 小麦粉 ごま卵 パン粉 小松菜 もやし 糸かつお	6 かき揚げ丼 みぞ汁 りんご えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ りんご	7 角食 みぞワntansスープ はんぺん チーズフライ チョコクリーム ワンタン皮 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉 豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ	8 ごはん 豆腐のトロトロ煮 いかフライ 切干大根のナムル 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉 イカフライ 切干大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油
11 パスタミートソース 青のりポテト 豚肉 大豆 玉ねぎ 人マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 パセリ 小麦粉 ケチャップ ホールトマト じゃがいも 青のり	12 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 中華サラダ 米 大麦 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 ハム 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま ごま油	13 豚ミックス丼 みぞ汁 からし和え 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン ごま 大根 油揚げ みそ ハム ほうれん草 白菜	14 ツイストパン クリームシチュー (カレー風味) 厚揚げサラダ みかん 豚肉 セロリ 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kimミルク チーズ 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま ごま油 みかん	15 ごはん 肉片湯(ローペンタン) さばの香味焼き 磯和え 豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 椎茸 たけのこ ほうれん草 長ねぎ ごま油 さば 生姜 にんにく ごま 小松菜 もやし のり
18 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 椎茸 たもぎ茸 かぼちゃ あずき 白玉もち みかん	19 小松菜ピラフ チキンラッカー揚げ フルーツミックス 米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー フルーツ缶(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん)	20 ごはん 豚汁 ほっけの オートミールフライ のりの佃煮 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 みそ ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 のり ひじき 水飴	21 横割りパン あさりのチャウダー ハンバーグ スライスチーズ 紅まどんな(オレンジ) あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ レバー入りハンバーグ ケチャップ スライスチーズ オレンジ	22 キーマカレー ポテトサラダ 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 ホールトマト ケチャップ じゃがいも ハム きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ
25 山鼻給食なし しょうゆラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 黄桃缶詰	 *牛乳は毎日 200mL が1個つきます。 *野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合があります。 *貝や海藻などの海産物には、小さなエビやカニが混入している場合があります。			