

給食だより



12月



令和7年（2025年）11月28日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

寒くなってきました。みなさんは、かぜをひいていませんか？
もうすぐ、冬休み。楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。よく食べ、よく学び、休養をしっかりとって体調管理をしてほしいと思います。

～免疫機能を整えよう～

腸はただの消化器官と思われがちですが、体の中にある免疫細胞の半分以上が集まっているところです。腸の壁はとても薄く、栄養を吸収するには効率がいいのですが、有害なものも入りやすくなっています。だからこそ「免疫細胞が多い」のでしょう。また、腸にいる免疫細胞は「体内の他の臓器に移動できる」のが特徴で、腸で学習したことを体全体に伝える役割も担っています。腸内環境をよくすることは、免疫機能を整えることにつながり、健康保持に役立ちます。

腸内環境をよくするための秘訣

なるべくいろいろなものを食べる

- ☑ 腸内細菌のエサになることを意識し、特に食物せんいを積極的に。
- ☑ 食材が偏らないように。

発酵食品をとろう

- ☑ ヨーグルトや納豆などに含まれる菌は定着しないものが多いので、適量を継続的に。
- ☑ できるだけ、殺菌していない発酵食品を。（賞味期限の長すぎるものは殺菌していることが多いです）

菌にしっかり働いてもらう

- ☑ 働いてもらうためにも、ビタミンやミネラルを十分に。
- ☑ オメガ3 脂肪酸（魚、アマニ油、エゴマ油など）もおすすめ。



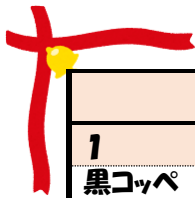
体を動かそう

- ☑ 適度な運動の継続が大事
- ☑ 腸をひねるエクササイズのように物理的に腸に刺激を。



「ばかり食べ」はダメ！

- ☑ 体によいとされる食品でも「〇〇ばかり」と決まった食品ばかり食べ続けると、それを好む菌だけ増えて、かえって腸の調子が崩れることがあります。



月	火	水	木	金
1 黒コッペ キャロットポタージュ チキンナゲット コールスローサラダ ベーコン 玉葱 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 チキンナゲット キャベツ 人参 コーン	2 和風とろろごはん みそ汁 もやしのカレー和え 鶏肉 焼き豆腐 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 わかめ みそもやし 春雨 きゅうり 人参 ごま油	3 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 茎わかめ ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 りんご	4 わかめごはん さつま汁 ほっけの オートミールフライ 米 大麦 わかめ ごま 豚肉 さつま芋 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 みそ ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉	5 ごはん 豆腐の中華煮 ししゃものから揚げ ナムル 豆腐 えび 人参 玉葱 たけのこ たもぎ茸 椎茸 きくらげ 生姜 にんにく ごま油 ししゃも 小麦粉 片栗粉 ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま
8 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップスサラダ パイン缶 マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ 小麦粉 バター ケチャップ チーズ トマト水煮 パン粉 パセリ ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま パイン缶詰	9 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え 豆腐 鶏肉 小松菜 長葱 人参 生姜 にんにく 片栗粉 えびシュウマイ ほうれん草 もやし ごま	10 スパゲティシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト スパゲティ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉葱 人参 セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ トマト水煮 フレンチポテト 青のり ヨーグルト	11 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 米 大麦 バター トマト ジュース ポークウインナー 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ ポテトコロッケ(カレー味) ハム 小松菜 コーン ごま	12 豚ミックス丼 みそ汁 みかん(紅まどんな) 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉葱 たけのこ 人参 ピーマン ごま 白菜 油揚げ みそ みかん(紅まどんな)
15 横割りバンズ ポーククリームシチュー ハンバーグ 黄桃缶 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ハンバーグ ケチャップ 黄桃缶詰	16 根菜のスープカレー あさりのスパゲティ サラダ 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく トマト水煮 トマト水煮 あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 みそ ごま	17 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 長葱 椎茸 たもぎ茸 かぼちゃ あずき 白玉もち みかん	18 豆腐入りカレーピラフ ぎょうざ フルーツサワー 米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース F e ちゃんぎょうざ 果物缶(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) ヨーグルト	19 リザーブ給食 ごはん 肉じゃが 「たらざんぎ 鶏肉の竜田揚げ おひたし 豚肉 じゃがいも 玉葱 白滝 人参 切干大根 いんげん たもぎ茸 椎茸 生姜 みそ ○たらざんぎ ○鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉 小松菜 白菜 糸かつお
22 ロールパン コーンクリームスープ フライドチキン フルーツゼリー コーン ベーコン 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 果物缶(みかん パイン 黄桃) りんごジュース 寒天	23 みそカツ丼(鶏肉) けんちん汁 りんご 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ ごま油 ごま 鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長葱 りんご	24 みそバターコーン ラーメン ポテトごまだれ パイン缶 豚肉 玉葱 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 長葱 バター コーン じゃがいも 黒砂糖 水飴 ごま パイン缶	25 山鼻給食なし 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え 米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース 高野豆腐 小麦粉 ごま 小麦粉 卵 パン粉 小松菜 もやし のり	

*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もあります。

*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。ご了承ください。

12月の献立