令和７年１１月２６日発行

給食だより

札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

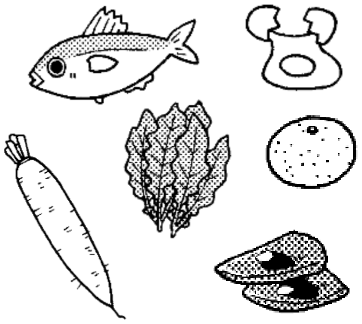
　今年も、残すところ後１か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でもインフルエンザ等の予防について話題にしてみてはいかがでしょうか？

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に
手洗いをきちんとしていますか？

　わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。
　かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

　寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンＡやビタミンＣを多く含む食品もとるようにしましょう。



手稲区産の「白皮かぼちゃ」を使った「かぼちゃのいとこ煮」を予定しています！

12 月 22 日は冬至です

　冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。
　冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。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、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

予定献立

★牛乳は毎日２００mL つきます。　★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入･付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。
★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
1 醤油ラーメン アメリカンドッグ りんご	2 わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ(照り焼きソース)	3 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	4 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	5 かき揚げ丼 味噌汁 みかん
ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　ﾒﾝﾏ　生姜　にんにく　醤油　つと　もやし　玉ねぎ　人参　長ねぎ　ほうれん草　茎わかめ/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ　小麦粉　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　鶏卵　牛乳	胚芽精米　大麦　わかめ　白ごま/豚肉　さつまいも　豆腐　こんにゃく　人参　大根　ごぼう　長ねぎ　生姜　味噌　一味/ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(加工品)　醤油　片栗粉	豆腐　鶏肉　小松菜　長ねぎ　人参　生姜　にんにく　醤油　片栗粉/えびｼｭｳﾏｲ(加工品)/ほうれん草　もやし　白すりごま　醤油	ﾏｶﾛﾆ　豚肉　生姜　にんにく　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　ｹﾁｬｯﾌﾟﾁｰｽﾞ　ﾄﾏﾄ缶　ｳｽﾀｰｿｰｽ　中濃ｿｰｽ　醤油　ﾊﾟﾝ粉　ﾊﾟｾﾘ/ﾊﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ｺｰﾝ　ごぼう　白ごま	白飯　えび　あさり　桜えび　玉ねぎ　人参　ごぼう　春菊　ひじき　切り干し大根　小麦粉　鶏卵　片栗粉/ｷｬﾍﾞﾂ　油揚げ　味噌
8 パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー	9 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	10 白飯 肉じゃが Fe(てつ)ちゃん餃子 おひたし	11 横割りバンズパン ポーククリームシチュー ほっけのオートミールフライ(ケチャップソース)/スライスチーズ パイン缶	12 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな
ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ　あさり　大豆　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘ　生姜　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ｶﾚｰ粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ﾄﾏﾄ缶　ｳｽﾀｰｿｰｽ　中濃ｿｰｽ　醤油　味噌/じゃがいも/ｽｲｰﾄｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ(加工品	胚芽精米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾄﾏﾄ缶　ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ/ﾎﾟﾃﾄｺﾛｯｹ(加工品)/ﾊﾑ　小松菜　ｺｰﾝ　白ごま　醤油	豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　しらたき　人参　切り干し大根　さやいんげん　たもぎ茸　椎茸　生姜　醤油　味噌/Fe ちゃん餃子(加工品)/小松菜　白菜　糸かつお　醤油	豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ほっけ　小麦粉　鶏卵　ｵｰﾄﾐｰﾙ　ﾊﾟﾝ粉	白飯　豚肉　生姜　醤油　片栗粉　小麦粉　厚揚げ　玉ねぎ　筍　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　白ごま/白菜　油揚げ　味噌
15 味噌バターコーンラーメン チーズポテト みかん	16 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	17 白飯 醤油おでん ひじき春巻き おかかふりかけ	18 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶	19 根菜のスープカレー あさりのスパゲッティサラダ
ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　玉ねぎ　人参　生姜　にんにく　白すりごま　白ごま　味噌　醤油　ごま油　豆板醤　もやし　ﾒﾝﾏ　ほうれん草　長ねぎ　ﾊﾞﾀｰ　ｺｰﾝ/じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ　ﾁｰｽﾞ　牛乳	胚芽精米　大麦　豚肉　油揚げ　しらたき　人参　ごぼう　筍　ひじき　椎茸　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　醤油/高野豆腐　醤油　ｶﾚｰ粉　小麦粉　白すりごま　鶏卵　ﾊﾟﾝ粉　白ごま/小松菜　もやし　のり　醤油	ひじき入りさつま揚げ　豆腐入り蒲鉾　うずら卵　ひじき入りがんも　厚揚げ　こんにゃく　人参　大根　ふき水煮　昆布　からし/ひじき入り春巻き(加工品)/しらす干し　醤油　糸かつお　切りのり　白ごま	ｺｰﾝ　ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/鶏肉　にんにく　牛乳　小麦粉　片栗粉	白飯　豚肉　にんにく　じゃがいも　ごぼう　玉ねぎ　人参　大根　ｾﾛﾘ　りんご　生姜　ﾄﾏﾄ缶　醤油　ｶﾚｰ粉　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ/あさり　生姜　醤油　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　きゅうり　人参　味噌　ごま油　白ごま
22 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	23 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー	24 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	25 終業式	
ｿﾌﾄ麺　豚肉　醤油　油揚げ　つと　人参　ほうれん草　長ねぎ　椎茸　たもぎ茸　一味/南瓜　小豆　白玉もち	胚芽精米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　豆腐　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｶﾚｰ粉/釧路産たらﾌﾗｲ(加工品)/みかん缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶　梨缶　なつみかん缶　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	白飯　鶏肉　豆腐　切り干し大根　椎茸　白ごま　生姜　ごぼう　人参　味噌　一味/大根　油揚げ　味噌/ﾊﾑ　ほうれん草　白菜　醤油　からし		