



給食だより12月号

令和7年11月28日
札幌市立平岸小学校
札幌市立平岸西小学校

～ かぜに負けないからだづくり ～

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザなどの予防対策が必要になります。かぜウイルスを撃退する3大鉄則は、**栄養・保温・安静**です。初期症状に応じた対策で、ウイルスと戦う免疫システムを活性化できるようにしましょう。

かぜをひいているときは、エネルギーを消耗しがちです。食欲がなくても、十分なエネルギーを確保することが必要になるため、抵抗力や免疫力を高めるタンパク質やビタミンC、ビタミンB群、粘膜を保護するビタミンAの補給を心掛けましょう。また、水分補給もこまめにとるようにしましょう。



「リザーブ給食」を行います！



12月10日（水）に、リザーブ給食を行います。「北海道の食材を食べよう！」をテーマに、地産地消について学び、北海道食材を楽しみながら食べることを目的としています。メニューは、「十勝大豆コロッケ」と「白花豆コロッケ」の2種類から、子どもたちが事前に選択します。

「十勝大豆コロッケ」

十勝地方で育てられた大豆を、カレー味のコロッケにしました。

「白花豆コロッケ」

白花豆は、白い花を咲かせて、大きく白い豆ができます。ほんのり甘い味がします。

冬至



今年は12月22日（月）が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。

皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。ビタミンA、C、Eが豊富で、冬の健康を守るのに大切なはたらきをしてくれます。

給食では12月19日（金）に冬至メニューとして「かぼちゃのいとこ煮」が登場します！

「紅まどonna」が 給食に登場します！

12月12日（金）に「紅まどonna」という柑橘の果物を提供する予定です。果肉はゼリーのようになめらかで、果汁もたっぷり！甘くて美味しいです。

楽しみにして
いてください！



12月の予定献立



※牛乳は毎日つきます。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
平岸西小給食なし しらすごはん 味噌汁 コーンフライ 胚芽精米,おおむぎ,しらす干し,炊き込みわかめ,白ごま/厚揚げ,こまつな/とうもろこし,パン粉,生乳,小麦粉,全粉乳 ※しらす干しは、小さなえび、貝などの混入の可能性あります。	豚ミックス丼 味噌汁 みかん 白飯,豚肉,しょうが,かたくり粉,小麦粉,厚揚げ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,白ごま/キャベツ,油揚げ/みかん	コッペパン チキンクリームシチュー ほっけのオートミールフライ パイン缶 コッペパン/鶏肉,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,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,全卵,オートミール,パン粉/パイン缶詰	ごはん つみれ汁 きんぴら(あさり入り) 納豆 白飯/すりみ,焼き豆腐,しょうが,かたくり粉,豆腐,だいこん,にんじん,長ねぎ/牛肉,あさり,トウバンジャン,ごぼう,にんじん,ごま油,白ごま/納豆	パスタクリームソース ごぼうチップサラダ ソフトパスタ,ベーコン,こまつな,玉ねぎ,たまごだけ,小麦粉,バター,チーズ,牛乳,スキムミルク,豆乳/ハム,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ごぼう,白ごま
8日(月)	9日(火)	10日(水) 〈リザーブ給食〉	11日(木)	12日(金)
鶏ごぼうごはん 白身魚フライ おひたし 胚芽精米,おおむぎ,鶏肉,焼き豆腐,しょうが,ごぼう,にんじん,油揚げ,白ごま/真だら切り身,小麦粉,全卵,パン粉/こまつな,もやし,糸かつお	根菜のスーパカレー ハムコーンサラダ 白飯,豚肉,にんにく,じゃがいも,ごぼう,にんじん,だいこん,玉ねぎ,セロリー,りんご,しょうが,トマト缶詰/ハム,ホールコーン,キャベツ,ごま油	ツイストパン コーンシチュー ★十勝大豆コロッケ ★白花豆コロッケ みかん ツイストパン/ホールコーン,クリームコーン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,スキムミルク,チーズ,牛乳,豆乳/★じゃがいも,大豆,玉ねぎ,乾燥マッシュポテト,パン粉,小麦粉,でん粉/★白花豆,乾燥マッシュポテト,バター,パン粉,小麦粉,粉末状大豆たん白/みかん	ごはん さつま汁 サバのソース焼き 磯和え 白飯/豚肉,さつまいも,豆腐,板こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,しょうが/さば切り身,しょうが,小麦粉,かたくり粉,白ごま/こまつな,もやし,切りのり	味噌ラーメン きなこポテト 紅まどんな ※紅まどんなは、柑橘の果物です。 ソフトラーメン,豚肉,玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ごま,ごま油,トウバンジャン,もやし,メンマ,ほうれんそう,長ねぎ,くきわかめ/じゃがいも,きな粉/紅まどんな
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 〈冬至メニュー〉
ビビンバ ひじき春巻 パイン缶 胚芽精米,おおむぎ,豚肉,焼き豆腐,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,ごま油,トウバンジャン,にんじん,ほうれんそう,もやし,白ごま,長ねぎ,ごま油/たけのこ,にんじん,豚肉,ひじき,でん粉,オイスターソース,小麦粉/パイン缶詰	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル 白飯/豆腐,鶏肉,こまつな,長ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,かたくり粉/玉ねぎ,いとよだいすり身,えび,豚脂,パン粉,粉末状植物性たん白,魚介エキス,小麦粉/ハム,ほうれんそう,もやし,にんじん,ごま油,トウバンジャン,白ごま/	角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム 角食/ベーコン,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,パセリ/豚肉,パン粉,玉ねぎ,小麦粉,粒状大豆たん白,でん粉/ミニトマト/ブルーベリー	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 白飯/豚肉,大豆水煮,じゃがいも,玉ねぎ,しらたき,にんじん,切り干し大根,さやいんげん,干しいたけ,しょうが/さんま,しょうが,にんにく,かたくり粉,小麦粉/あさり,しょうが,もみのり,ひじき,水あめ/	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ソフトめん,豚肉,油揚げ,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,干しいたけ,たまごだけ/西洋かぼちゃ,あずき,白玉もち/みかん
22日(月)	23日(火)	24日(水) 〈クリスマスメニュー〉	25日(木)	- 給食で使用する予定の食品を記載しております(野菜・果物は天候により変更になる場合があります)。 - あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意願います。
シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット パイン缶 胚芽精米,おおむぎ,バター,ベーコン,むきえび,あさり,いか,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ/焼き豆腐,鶏肉,玉ねぎ,全卵,かたくり粉/パイン缶詰	ごはん 肉片湯(ロベンタン) かれいから揚げ りんご 白飯/豚肉,しょうが,かたくり粉,にんじん,はくさい,干しいたけ,たけのこ,長ねぎ,ごま油/かれい,でん粉,玉ねぎ,しょうが,にんにく,片栗粉/りんご ※かれいの唐揚げには卵が混入している場合があります。	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン いちごゼリー ロールパン/ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,マカロニ/鶏肉,にんにく,牛乳,小麦粉,かたくり粉/いちご,いちご果汁	ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ 白飯,豚肉,玉ねぎ,にんじん,じゃがいも,セロリー,しょうが,にんにく,マッシュルーム,小麦粉,トマトピューレ,トマト缶詰,ハヤシルウ/ベーコン,こまつな,もやし,白ごま	

調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。

平岸西小学校 TEL 821-7971
担当 栄養教諭 野寺 佑奈

