

いただきます

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立北野台中学校

札幌市立平岡中学校



早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。本格的な積雪はまだのようですが、気を引き締めて冬支度等を行う毎日です。市内の小・中学校のインフルエンザ等による学級閉鎖も多いようですが、元気で新しい年が迎えられよう、睡眠・休養・食事をきちんととり、生活リズムを整えて過ごしたいものです。

免疫力を高めて感染症に負けない！

日常生活でできることは、①丁寧な手洗い、うがい ②換気をこまめに③免疫力を高め、健康な体をつくる・・・ですね。免疫力アップは一長一短には難しいことですが、ふだんから、3食バランスのとれた、欠食のない食生活がやはり、基本です。



☆主食・主菜・副菜で バランスよく！

・この3つを整えることは、
5 大栄養素をバランスよく
とることにつながります。

☆発酵食品をとり、 腸内環境を整える。

・なっとう、ヨーグルト

☆良質なたんぱく 質を摂って、免疫 力アップ！！

・肉類、豆腐、卵、魚な
ど。

☆朝食は抜かず、 3食バランスよく！

・朝食を食べ、体温を上げ、
外気の寒さに備える。

☆ビタミン類で抗酸化 作用を高める。

・柑橘系くだもの、にら、ほうれ
んそう、ブロッコリー、かぼちゃ
などの季節の緑黄色野菜を。

今月のメニュー から.....

根菜のスーパカレー

今や札幌の
ソウルフード！

材 料 (4人分)
豚肉 200g位
赤ワイン 小さじ1
にんにく 少々
塩 少々
こしょう 少々
じゃがいも L 1個
ごぼう 60g
揚げ油
にんじん 160g
(1本位)
だいこん 140g
スープ 350cc
だし汁 350cc

玉ねぎ 240g (L 1個)
セロリー 30g
にんにく 1片
しょうが 少々
りんご 30g
油 小さじ1/2
トマト缶詰 30g
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1
こしょう 少々
カレー粉 小さじ2
チリパウダー 少々
オールスパイス 少々
赤ワイン 大さじ1

- ① 玉ねぎ、セロリーはせん切り、しょうが、にんにくはみじん切り、りんごはすりおろしておく。
- ② 油を入れ、①を茶色になるまで炒め、トマト缶詰とスープを入れ、ミキサーにかける。
- ③ 角切りにした豚肉は、にんにく(すりおろした)と塩、こしょう、ワインで下味をつけ、焼き目に焼く。
- ④ にんじんはいちょう切り、だいこんは太めのいちょう切りしておく。ごぼうはささ切りにし油で揚げ、じゃがいもは角切りにして揚げる。
- ⑤ 鍋に②、残ったスープ、だし汁、だいこんとにんじん、肉、香辛料、調味料を加えて煮込み、最後にごぼう、じゃがいもも入れ味を整える。(調味料はお好みで調整してください。)

12月のこんだて



北野台中学校・平岡中学校

※魚介類には、微量のカニ・エビなどの甲殻類、そのほかの魚介類が混入している可能性があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
1日 カレーラーメン ごまポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、白菜、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、小麦粉、トマトピューレ、りんご、みそ)(じゃがいも、ごま)(みかん)	2日 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え (小松菜・もやし)	3日 味噌かつ丼 けんちん汁 くだもの (米)(豚肉、小麦粉、パン粉、卵、みそ、ごま、ごま油)(豆腐、鶏肉、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく)(柿)	4日 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ くだもの (コッペパン)(マカロニ、玉ねぎ、豚肉、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、にんじん、セロリ、ホールトマト、バター、チーズ、パン粉、パセリ)(ごぼう、ハム、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ごま)(パイン缶)	5日 和風そぼろごはん みそ汁 (大根・油揚げ) からしあえ (米)(鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、油あげ、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、ひじき、しいたけ、ごま、唐辛子)(だいこん、油揚げ、みそ)(ハム、ほうれんそう、白菜、からし)
8日 きつねうどん チーズポテト焼き 温州みかんゼリー (ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ)(じゃがいも、チーズ、バター、牛乳)(みかん果汁)	9日 ポークウインナーライス カレーコロケ 小松菜とコーンのサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、ポークウインナー、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトジュース、グリーンピース)(じゃがいも、豚肉、牛乳、玉ねぎ、パン粉、小麦粉)(ハム、小松菜、ホールコーン、ごま)	10日 ごはん 醤油おでん 春巻 おかかふりかけ (米)(ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかまぼこ、うずら卵、ひじき入りがんも、こんにゃく、厚揚げ、だいこん、にんじん、ふき、根昆布)(豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)(しらす干し、糸かつお、ごま、のり)	11日 ゆであげスパゲティ ボンゴレ フレンチポテト ヨーグルト (スパゲティ、オリーブオイル、あさり、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、しょうが、にんにく、みそ、トマトピューレ、マッシュルーム、パセリ、セロリ、にんにく、小麦粉)(じゃがいも)(ヨーグルト)	12日 豚ミックス丼 みそ汁 (白菜・油揚げ) くだもの (米)(豚肉、厚揚げ、小麦粉、でん粉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ピーマン、ごま)(白菜、油揚げ、みそ)(りんご)
15日 塩ラーメン シナモンポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、白菜、もやし、長ねぎ、メンマ、わかめ、ほうれんそう、ごま油、ごま)(さつまいも、シナモン)(紅まどんな)	16日 わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ (照り焼きソース) (胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま)(さつまいも、豚肉、しょうが、豆腐、つきこんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みそ)(豚肉、牛乳、玉ねぎ、牛乳、卵、パン粉、でん粉)	17日 ごはん 肉じゃが ぎょうざ おひたし (小松菜・白菜) (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、しいたけ、しょうが、赤みそ)(豚肉、豚レバー、しょうが、にんにく、にら、大豆、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、小麦粉、でん粉、にんじん、キャベツ、ごま油)(小松菜、白菜、糸かつお)	18日 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン フルーツミックス (ツイストパン)(バラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(鶏肉、にんにく、牛乳、パブリカ、小麦粉、でん粉)(みかん、パイン、洋なし、黄桃、なつみかん缶)	19日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え (ほうれんそう・もやし) (米)(豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、でん粉)(えび、イトヨリダイ、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、小麦粉)(ほうれんそう、もやし、ごま)
22日 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの (ソフトめん)(豚肉、つと、油あげ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ)(かぼちゃ、白玉もち、あん)(みかん)	23日 小松菜ピラフ チキンナゲット もやしのごまサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、小松菜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン)(鶏肉、でん粉、小麦粉、大豆、おから、パン粉、クラッカー粉、コーンフラワー)(ほうれんそう、にんじん、もやし、みそ、ごま、トウバンジャン)	24日 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ (米)(豚肉、にんにく、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、だいこん、にんじん、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶)(あさり、しょうが、きゅうり、スパゲティ、にんじん、ごま、ごま油、みそ)	25日 コッペパン キャロットポタージュ 焼きフランク くだもの・チーズ (コッペパン)(バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、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)(ポークウインナー)(柿)(スライスチーズ)	