

* 給食だより * 12月

令和7年(2025年)
11月28日
札幌市立北光小学校

冬をのいきる ビタミン^{エース} A・C・E



日に日に寒さが増し、風邪を引きやすい季節となりました。寒い冬を元気に乗り切るためには、「1日3食しっかり食べる」+「抵抗力を高める栄養素」が大切になります。特にビタミンA・C・Eは、のどや鼻などの粘膜を強化し、体内への菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミン A・E



緑黄色野菜に多く含まれています。油と相性が良く、一緒にとることで吸収率が高まります。

<おすすめの食べ方>

- ・油で揚げると、炒める
- ・ごまやナッツなどの油の多い食材と一緒に食べる

ビタミン C



色の薄い野菜や、果物に多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、また水に栄養素が溶け出してしまう性質があります。

<おすすめの食べ方>

- ・スープにする
- ・生のまま食べる

注意

ビタミンA・Eには過剰症が報告されており、摂りすぎは体に良くありません。大人の方で、サプリメントで栄養素を補っている場合は特に注意が必要です。

抵抗力を高めるためには、体力を高めることも大切です。雪が積もると運動する機会が少なくなってしまうがちですが、ストレッチをしたり、エスカレーターではなく階段を上ったりして、体を動かすことを意識してみましょう。



お知らせ 栄養教諭についてお知らせ

北小学校栄養教諭の三浦は、11月10日より、産前・産後休暇に入っております。代替の栄養教諭が着任するまでは、教頭が窓口となり教育委員会と連携を図りながら給食業務を進めてまいります。今後も、安心安全な給食を提供するよう努めてまいりますので御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。御不明な点がございましたら、教頭まで御連絡ください。

よろしく
お願いします



今月の行事食

かぼちゃのいとこ煮

今年の冬至は、12月22日です。いとこ煮には、かぼちゃと甘く煮たあずき、白玉もちが入っています。冬の寒さを乗り越え、無病息災を願うために食べます。

給食では少し早いですが、12月18日に登場する予定です。



月	火	水	木	金
1 ご飯 さつま汁 サバのソース焼き 磯和え	2 ツイストパン クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ パイン缶	3 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	4 味噌ラーメン きなこポテト くだもの	5 鶏ごぼうごはん さわらのオートミール フライ おひたし
★豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だい こん ごぼう 長ねぎ ★さば しょうが 小麦粉 かたくり粉 ウスターソー ス ★こまつな もやし のり	★豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にん じん パセリ 小麦粉 バタ ー カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ★あ さり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白こま	★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★えび シュウマイ ★ほうれんそう も やし にんじん 白こま 唐辛子	★豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白こま もやし メンマ にんじん ほうれんそう 長ねぎ くわ かめ ★じゃがいも きな粉 ★みかん	★胚芽精米 米粒麦 鶏肉 焼 き豆腐 しょうが ごぼう に んじん 油揚げ 白こま ★さわら 鶏卵 オートミール パン粉 ★こまつな はくさ い 系かつお
8 ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	9 横割パンズ ポテトスープ メンチカツ 厚揚げサラダ	10 ご飯 ローペンタン かわいい唐揚げ/バー ベキューソース 温州みかんゼリー	11 パスタ クリームソース ごぼうチップサラダ	12 ビビンバ コーンフライ 黄桃缶
★豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ 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 まま しょうが にんにく 小 麦粉 かたくり粉 カレー粉 チリパウダー ★あさり しょ うが のり ひじき	★ベーコン じゃがいも にん じん たまねぎ パセリ ★メ ンチカツ/中濃ソース ★厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白こま か たくり粉 小麦粉	★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 ★かわいい唐揚げ/たまねぎ し ょうが にんにく ウスターソー ス かたくり粉	★ベーコン こまつな たまね ぎ たもぎだけ 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 白こま	★胚芽精米 米粒麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ し ょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし 白こ ま 唐辛子 ★コーンフライ
15 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	16 コッペパン チキンクリームシチ ュー ほっけフライ パイン缶	17 豚ミックス丼 味噌汁 くだもの	18 冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの	19 シーフード カレーピラフ 豆腐ナゲット/ケチ ャップソース 黄桃缶
★豚肉 じゃがいも ごぼう にんじん だいこん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく トマト缶 カレー粉 チリパウダー ★ハム ホー ルコーン キャベツ	★鶏肉 じゃがいも たまねぎ 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 鶏卵 パン粉	★豚肉 かたくり粉 小麦粉 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 白こま ★キャベツ 油揚げ ★りん ご	★豚肉 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干し いたけ たもぎだけ 唐辛子 ★かぼちゃ あずき 白玉も ち ★みかん	★胚芽精米 米粒麦 バタ ー カレー粉 ベーコン む きえび あさり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ★焼き豆腐 鶏肉 鶏卵 かたくり粉/ケチャッ プ ウスターソース
22 ご飯 豚汁 いわしの カリカリフライ ごま和え	23 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー	24 ハヤシライス 小松菜とベーコンの サラダ	25 終業式 たぬきうどん バターポテト パイン缶	
★豚肉 豆腐 じゃがいも こ んにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ し ょうが ★いわしのカリカリ フライ ★こまつな もやし 白こま	★ベーコン じゃがいも たまねぎ 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 ★み かん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 りんご缶 りんご ジュース 寒天	★豚肉 たまねぎ 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 グリンピース 小麦粉 カレー粉 トマト缶 ケチャ ップ デミグラスソース ウ スターソース 中濃ソース ★ベーコン こまつな もや し 白こま	★むきえび あさり にん じん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小 麦粉 鶏卵/鶏肉 つと ほう れんそう 長ねぎ たもぎだ け 干しいたけ ★じゃがい も バター 牛乳 スキムミ ルク	

*牛乳 200mlが毎日つきます。

*献立は諸事情により、変更になることがあります。

*果物は、入荷状況で変更になることがあります。

*ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。

*あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。

*給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。

☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください