

給食だより

12月

2025年11月28日（金） 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

寒さに負けない体づくり

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスの良い食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、「手洗い」と「うがい」をして、病原体が体の中に入らないようにしましょう。



ふゆ 冬が旬の野菜

寒い時期の野菜は、野菜自身が凍らないように糖質を蓄えるため、甘みが増しておいしくなります。



体の調子を整える野菜を食べて、冬を元気にすごそう。

体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血液の流れをよくする働きがあるため、冷え性の改善や代謝をよくするなどの効果があります。

そのほかにも、肉を柔らかくする働き、食欲を増進させる効果などもあります。

2025年の冬至は12月22日です

冬至とは？



1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

12月の冬至の日にかぼちゃを食べるのは、かぼちゃの栄養価が高く長い期間、保存ができるという特徴に由来しています。

野菜が不足する冬に、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べることで、体の免疫力を高め、冬を健康に乗り切った昔の人の知恵から生まれた伝統的な行事食です。食べて守り続けることで「食文化」は続いていきます。



しょうがの気持ち

冷蔵庫でひからびている時があるんだけど



冷凍すれば長持ちするから冷凍してよね

え？

すりおろし



せんぎ千切り



しょうがが大好きでたくさん買っちゃったの……



しょうがないな

ちゃんと保存するね



12月の予定献立



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびしゅうまい ナムル	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	ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ	みそラーメン きなこポテト りんご
胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし/ひじき春巻(冷凍)/黄桃缶	白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら/えびしゅうマイ(冷凍)/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま	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・スライス・鶏がら/ほっけ・小麦粉・卵/パイン缶	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マツタケ・グリル・ス・チーズ・トマト缶・デミグラスソース・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・きなこ/りんご
8 開成小のみ	9	10	11	12
シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 黄桃缶	ごはん さつま汁 サバのソース焼き いそ和え (小松菜・もやし)	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 紅まどんな(オレンジ)	ごはん いもだんご汁 いわしのカリカリフライ ごま和え (小松菜・もやし)	パスタクリームソース ごぼうチップサラダ
胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マツタケ・パセリ・カレー粉/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵・片栗粉・ケチャップ・黄桃缶	豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・小麦粉・片栗粉・ごま/小松菜・もやし・のり	豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレー粉・牛乳・豆乳・スライス・チーズ・鶏がら/あさり・生姜・胡瓜・キャベツ・人参・ごま油・ごま/紅まどんな	白飯/鶏肉・じゃがいも・大根・人参・ごぼう・長ねぎ/いわしのカリカリフライ(冷凍)/小松菜・もやし・ごま	ソフト麺・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごだけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スライス・豆乳・豚骨/ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・ごぼう・ごま
15	16	17 クリスマスメニュー	18	19 冬至メニュー
しらすごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) コーンフライ	ごはん にくじゃが さんまのスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	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	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん
胚芽米・大麦・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/コーンフライ(冷凍)	白飯/豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸/さんま・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ	ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がら/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・りんご)・リゾット・ス・粉寒天	白飯・豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・大根・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶・鶏がら・煮干し/ハム・コーン・キャベツ・ごま油・	ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たまご茸/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん
22	23	24	25 終業式	
とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし (小松菜・もやし)	ごはん ローペンタン かれいから揚げ いちごのデザート	揚げパン(シナモン) しょうゆワンタンスープ 小松菜サラダ	開成小学校 給食ありません	
胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/小松菜・もやし・糸かつお	白飯/豚肉・生姜・片栗粉・人参・白菜・干し椎茸・たけのこ・長ねぎ・ごま油・鶏がら/かれいから揚げ(冷凍)・玉ねぎ・生姜・にんにく・片栗粉	ソフトフランス・シナモン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・煮干し/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	白飯・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/キャベツ・油揚げ/みかん	

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

★ 期間限定 ★

紅まどんな



紅まどんなは、皮がうすくならめらかで、濃い紅色、果肉はとてもやわらかく、フルフルした食感が特徴です。給食では12月しか使用できない果物です。

愛媛県産の「紅まどんな」が登場します。お楽しみに★