

きゅうしょくだよい



2025.11.28 札幌市立川北小学校

12月の献立



- ・牛乳は、毎日つきます。
- ・果物は、変更になる場合があります。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。

3学期の給食は、1月15日（木）からです。
ランチマット、エプロン、帽子、マスクなどの
準備を忘れずをお願いします。

月	火	水	木	金
べに 愛媛県産 紅まどんな 柑橘系の果物が出回る時期になりました。12月は、札幌市学校給食会で共同購入されている愛媛県産の「紅まどんな」という品種のみかんが登場します。「南香」と「天草オレンジ」のかけ合わせで生まれた紅まどんなは、果肉がゼリーのようになめらかで果汁たっぷりです。12月17日（水）の予定です。 				
1 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げエビシューマイ ナムル	2 角食 ブルーベリージャム ポテトスープ 豆腐ナゲット ミニトマト	3 白飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	4 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	5 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
8 白飯 さつま汁 さばのソース焼き 磯和え	9 くろコッペパン チキンクリームシチュー コーンフライ りんご	10 ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ	11 たぬきうどん かぼちゃのいとこ煮	12 シーフード カレーピラフ メンチカツ 大根サラダ
15 豚丼 みそ汁 ごまあえ	16 ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ みかん	17 豚ミックス丼 みそ汁 紅まどんな	18 届けよう！！ 食の力 メニュー *後日お知らせします	19 届けよう！！ 食の力 メニュー *後日お知らせします
22 白飯 豚汁 いわしの カリカリフライ おかかふりかけ	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 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	25 終業式 みそラーメン きなこポテト きよみオレンジ	

栄養教諭による食指導を行っています

10月から東川下小学校の栄養教諭による食指導を学年ごとのテーマに沿って
を行っています。給食時間は、元気なあいさつとともにおいしそうに給食を食べて
いる子どもたちがたくさんいます。引き続き、健康な体づくりにかかせない食の
大切さを伝えていきたいと思います。



12月22日は冬至です

冬至は「1年間で夜が一番長く、昼が一番短い日」です。
日本では、昔から邪気を払う節目と考えられていて、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。少し早いのですが、給食では、11日(木)に小豆、白玉と「りょうおもい」という品種のかぼちゃを使って「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。



<かぼちゃのいとこ煮・5人分>

かぼちゃ(正味)	150g	皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
小豆	50g	
砂糖	40g	
塩	少々	
水	40g	
白玉もち	130g	

- ① 小豆に4~5倍の水を入れて強火で煮る。
- ② 沸騰したら湯を捨て、分量の水で煮る。
- ③ 煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまでじっくり煮る。
- ④ やわらかくなったら、砂糖を半分入れて少し煮る。
- ⑤ ④にかぼちゃを入れて煮て、8割火が通ったら、残りの砂糖と塩を入れて煮る。
- ⑥ 白玉はゆでてしっかり水洗いする。
- ⑦ 白玉を入れてゆっくり煮て、かぼちゃが煮えたらできあがりです。



【おいしく減塩を心がけましょう】



札幌市の学校給食における食塩相当量は小学生 2.0g、中学生 2.5gです。文部科学省が行った児童生徒の食事調査(平成26年実施)では、学校給食を除く「朝食・夕食・間食」の塩分の合計が1日の目標量を超えているという結果でした。塩分のとりすぎは、生活習慣病の発症や重症化につながると言われています。減塩を意識した食事をするにより、このリスクを減らすことが期待できます。

具を多く+汁を少なく
だしを効かせて!



香辛料や香味野菜を
上手に活用する!



調味料は「かける」よりも
皿にとって「つける」!



減塩するためにできること



麺の汁は飲まない!



「焼く」「揚げる」など
香ばしさを取り入れる!



レモンやゆずなどの
しぼり汁や酢を活かす!

