

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るよう、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……

根菜のスープカレー

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におく。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 カレーーラーメン ごまポテト くだもの	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	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	5日 和風そぼろごはん みそ汁(大根・油揚げ) からしあえ
(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)	(胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、にんじん、ひじき、ごぼう、油あげ、たけのこ、しいたけ、しらたき、グリンピース)(高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉)(小松菜、もやし、のり)	(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)	(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、セロリー、ホールトマト、バター、チーズ、パン粉、バセリ)(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)	(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	9日 ポークワインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	10日 ごはん 醤油おでん 春巻 おかかふりかけ	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	12日 豚ミックス丼 みそ汁(白菜・油揚げ) くだもの
(ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たもぎたけ、しいたけ)(じゃがいも、チーズ、バター、牛乳)(みかん果汁)	(胚芽精米、おおむぎ、バター、ポークワインナー、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)	(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)	(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、バセリ、セロリー、にんにく、小麦粉)(じゃがいも)(ヨーグルト)	(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	16日 わかめごはん さつまいち 焼きハンバーグ (照り焼きソース)	17日 ごはん 肉じゃが ぎょうざ おひたし(小松菜・白菜)	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	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)
(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)	(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、つきこんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みそ)(豚肉、牛肉、玉ねぎ、牛乳、卵、パン粉、でん粉)	(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、たもぎたけ、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)	(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、バセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(鶏肉、にんにく、牛乳、パプリカ、小麦粉、でん粉)(みかん、パイン、洋なし、黄桃、なつみかん缶)	(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	23日 小松菜ピラフ チキンナゲット もやしのごまサラダ	24日 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	25日 終業式 給食はありません。	
(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、たもぎたけ)(かぼちゃ、白玉もち、あん)(みかん)	(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、トウバンジヤン)	(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、セロリー、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)		