

# 12月の給食だより

令和7年(2025年)12月号  
札幌市立北野平小学校  
札幌市立平岡南小学校

いよいよ寒さが一段と厳しくなり、今年も残りあとわずかとなりました。毎日を健康に過ごすために、御家庭でも、手洗い・バランスの良い食事・十分な睡眠をとって生活リズムを整え、かぜの予防を心掛けましょう。

栄養バランスを  
考えた食事で

## 寒さに負けない体をつくろう！



丈夫な体をつくるためには、好き嫌いをせずにいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

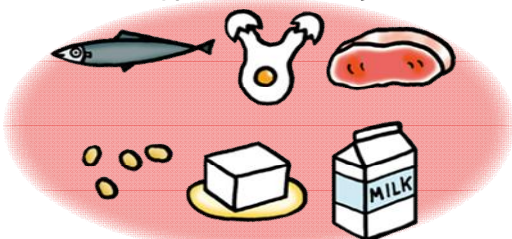
### ビタミン A、C ~ 野菜やくだもので、かぜに負けない抵抗力をつけよう！

ビタミンA...体の粘膜を強くする  
ビタミンC...寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわる



### たんぱく質

~ おかずをしっかりと食べて  
体力をつけよう！



### 脂質

~ ぽかぽか体を温めよう！



少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただし、とり過ぎには気を付けましょう。

## ノロウイルス食中毒に気を付けましょう！

ノロウイルスは、手指や食品を介して口から体内に入り、嘔吐・下痢等の症状を起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒は年間を通して発生しますが、11月から増加し始め、12月~1月が発生のピークになる傾向があります。

予防のためには、トイレの後や調理をする前、食事をする前等に、石けんを使ってしっかりと手洗いすることが大切です。また、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状がある時は、必ず医療機関を受診しましょう。

インフルエンザと同様に、御家庭でも徹底するようにお願いいたします。



# 12月よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。  
くだものは、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
1 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	2 たぬきうどん バターポテト くだもの	3 しらすごはん 味噌汁 メンチカツ	4 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	5 黒コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ くだもの
精白米 豚肉 にんにく ごぼう じゃがいも 人参 大根 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 トマト オリーブ油 バジル 菜種油 ロースハム コーン キャベツ ごま油	うどん えび あさり 人参 ごぼう 春菊 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 つと 干椎茸 長ねぎ たまご ほうれん草 じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク 清見オレンジ	胚芽米 大麦 しらす干し わかめ ごま 厚揚げ 小松菜 メンチカツ(豚挽肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・片栗粉) 菜種油	精白米 じゃがいも 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ しらす干し 切干大根 干椎茸 さやいんげん 生姜 菜種油 さんま 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 菜種油 あさり 生姜 のり ひじき 水あめ	黒コッペパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク 日本海産ホッケフライ(ほっけ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー) 菜種油 バイン缶
8 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ おひたし	9 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	10 ビビンバ ひじき春巻 くだもの	11 豚ミックス丼 味噌汁 くだもの	12 ツイストパン カレークリームシチュー あさりのサラダ くだもの
精白米 豆腐 鶏挽肉 人参 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 片栗粉 鉄腕えびシュウマイ(えび・鰯・玉ねぎ・豚脂・パン粉・小麦粉) 菜種油 ほうれん草 もやし 糸かつお	パスタ パラバーコン 小松菜 玉ねぎ たまご 菜種油 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク ごぼう キャベツ きゅうり コーン ロースハム 菜種油 ごま	胚芽米 大麦 豚挽肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 もやし 人参 ほうれん草 ごま ひじき春巻(たけのこ・人参 豚肉 ひじき 植物油) 片栗粉 小麦粉 菜種油 黄桃缶	精白米 豚肉 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 生姜 玉ねぎ ビーマン たけのこ 人参 菜種油 ごま キャベツ 油揚げ 紅まどんな(柑橘類)	ツイストパン じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉 セロリー 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 菜種油 ごま油 ごま バイン缶
15 ごはん ローペンタン かれい唐揚げバーベキューソース ミニトマト	16 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの 冬至こんだて	17 鶏ごぼうごはん コーンフライ ナムル	18 ごはん さつま汁 さばのソース焼き いそあえ	19 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン くだもの
精白米 豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 たけのこ 干椎茸 長ねぎ ごま油 かれい唐揚げ(黒がれい・片栗粉) 菜種油 玉ねぎ にんにく 生姜 ミニトマト	うどん 豚肉 油揚げ 干椎茸 長ねぎ たまご 人参 ほうれん草 かぼちゃ 小豆 白玉もち みかん	胚芽米 大麦 鶏挽肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま 菜種油 コーンフライ(コーン・パン粉・生乳・全卵・小麦粉) 菜種油 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	精白米 豚肉 豆腐 長ねぎ ごぼう さつまいも 人参 大根 こんにゃく 菜種油 さば 生姜 小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油 小松菜 もやし のり	ロールパン 玉ねぎ じゃがいも 人参 パラバーコン コーン パセリ マカロニ 鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 菜種油 黄桃缶
22 ごはん 味噌けんちん汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ	23 味噌ラーメン きなこポテト くだもの	24 シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット いちごのデザート	25 ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ (終業式)	
精白米 鶏肉 豆腐 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 菜種油 いわしのカリカリフライ(いわし・とうもろこし・じゃがいも・米粉) 菜種油 小松菜 もやし ごま	ラーメン 豚挽肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま ごま油 もやし メンマ 長ねぎ 茗わめ ほうれん草 菜種油 フレンチポテト(冷凍) きなこ 菜種油 清見オレンジ	胚芽米 大麦 バター パラバーコン 人参 えび あさり 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油 焼豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 菜種油 卵 片栗粉 いちごのデザート(いちご・ゲル化剤等)	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト セロリー じゃがいも 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 菜種油 小松菜 もやし パラバーコン 菜種油 ごま	

## (食材についてのお知らせ)

3日(水)に使用する**わかめ**と、4日(木)・12日(金)・24日(水)に使用する**あさり**に、まれに小さな**えび**・**かに**等が混入している可能性があります。また、15日(月)の**「かれい唐揚げ」**と22日(月)の**「いわしのカリカリフライ」**は、**魚卵**は取り除いて処理をしていますが、まれに残存する可能性があります。御了承ください。

12月24日(水)の献立より

## 12月22日は冬至です

冬至は、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る習慣があります。これは、風邪をひかずに寒い冬を無事に過ごすことができるように...という願いが込められています。

この冬至にちなんだ献立を、ひとあし早く16日(火)に提供します。「冬至かぼちゃ」は、小豆で作ったお汁粉の中にかぼちゃと白玉もちを入れたものです。かぼちゃをおいしく食べて、冬を元気に過ごしてほしいと思います。



## ♪給食レシピ紹介♪

## 豆腐ナゲット

### 【材料】(4人分)

焼豆腐 ...120g(1/2丁)  
鶏挽肉 ...60g(小さじ1/2)  
玉ねぎ ...40g(1/5個)  
サラダ油...適量  
卵 ...30g(1/2個)  
片栗粉 ...大さじ2  
塩 ...少々  
こしょう ...少々  
揚げ油  
ケチャップ...適量



### 【作り方】

- ①焼豆腐は手でよくもみほぐし、ザルにあけて水を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ③①と②と鶏挽肉・卵・片栗粉をまぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④③を4等分して小判型に成形し、油で揚げて出来上がり。

ケチャップはお好みでつけてください。水をしっかり切った木綿豆腐でもOKです。