令和８年１１月２７日
札幌市立北白石小学校



きゅうしょく 12月

栄養バランスを
ととのえて



かぜなどに負けない体を！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。手洗いやうがい、十分な休養や睡眠のほかに、バランスのとれた食事をとることも大切です。

体をあたためます

ごはん・パン・麺・いも・油など



体を動かす力のもとにもなります。

寒さで体が冷え切ってしまわないよう、熱をつくり、体をあたためてくれます。



体力をつけます

肉・魚・卵・大豆・大豆製品など



筋肉など、体をつくり、寒さに負けない体力をつけてくれます。
寒さで奪われた体力の回復にも役立ちます。



筋肉や内臓、皮膚など、体をつくるためには欠かせない食べ物です。体力をつけるためにも大切です。

食べ物には働きがあります

抵抗力をつけます

野菜・果物など



かぜのウイルスが、鼻やのどから入り込むのを防ぎ、ウイルスと戦う力も強くします。



ふくまれている「ビタミン」が、抵抗力をつける働きをしています。
また、目や皮膚などの健康を保つ働きもし、体の調子をととのえます。

「主食」、「主菜（メインのおかず）」、「副菜（野菜のおかず）」をそろえた**定食型の食事**がポイントです。



＋



間食などで、乳製品と果物をプラス！

12月予定献立

＊牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
	1日 塩ラーメン シナモンポテト 果物	2日 **札幌白ゴボウピラフ※** はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル **※ﾌｰﾄﾞﾘｻｲｸﾙ作物使用**	3日　ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	4日　角食 ポテトグラタン 野菜うの花もちもちフライ あさりのサラダ いちごジャム
	ゆでラーメン/豚肉、生姜、にんにく、醤油、菜種油、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、白ごま/さつま芋、菜種油、シナモン/りんご 	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ、菜種油、醤油/はんぺん（たら、でん粉、卵白）、小麦粉、鶏卵、粉チーズ、パン粉、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、菜種油、醤油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、片栗粉/ｷﾞｮｰｻﾞ（ｷｬﾍﾞﾂ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、生姜、醤油、椎茸、ﾎﾀﾃｴｷｽ、ｶﾆｴｷｽ、小麦粉）、菜種油/小松菜、白菜、白すりごま、醤油	パン/ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/ﾌﾗｲ（じゃが芋、人参、とうもろこし、玉ねぎ、いんげん、ごぼう、パン粉、おから、でん粉、鶏肉、醤油、かつお風味調味料、植物油脂、米粉）、菜種油/あさり、生姜、醤油、キャベツ、きゅうり、人参、菜種油、ごま油、白ごま/ジャム（水あめ、いちご）
7日　ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ おひたし	8日 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ	9日 とりめし 高野豆腐のフライ からし和え	10日 和風そぼろごはん 味噌汁 チキンナゲット	11日　横割りバンズパン ポーククリームシチュー フィッシュバーガー コールスローサラダ
ごはん/豆腐、鶏挽肉、小松菜長ねぎ、人参、生姜、にんにく、菜種油、醤油、片栗粉/ｼｭｳﾏｲ（玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆、醤油、小麦粉）、菜種油/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油	ゆでパスタ/ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶、醤油/厚揚げ、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま	胚芽米、大麦、醤油、鶏肉、生姜、玉ねぎ、菜種油//高野豆腐、醤油、小麦粉、白ごま、鶏卵、パン粉、菜種油/ハム、小松菜、もやし、醤油 	ごはん/鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき、菜種油/じゃが芋、にら、味噌/ﾅｹﾞｯﾄ（鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、とうもろこし粉、でん粉、ｸﾗｯｶｰ粉、植物油脂）、菜種油	パン/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ﾌﾗｲ（ぶり、パン粉、小麦粉、植物油脂、とうもろこしでん粉、でん粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、菜種油/キャベツ、人参、ホールコーン、菜種油
14日　ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ 磯和え	15日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 果物	16日 ほうれん草ピラフ ちくわのチーズつめ揚げ フルーツミックス	17日　ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	18日　ツイストパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ 果物
ごはん/豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、グリンピース、りんご、菜種油、小麦粉、カレールー、醤油/子持ちｶﾚｲﾄししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油/ほうれん草、もやし、もみのり、醤油	ゆでラーメン/豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白ごま、味噌、ごま油、醤油、もやし、メンマ、菜種油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/ｳｲﾝﾅｰ（豚肉、水あめ）、小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、鶏卵、牛乳、菜種油/紅まどんな（予定）	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、菜種油、ほうれん草、醤油/ちくわ、チーズ、小麦粉、鶏卵、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	ごはん/白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、醤油/ぶり、味噌、醤油、生姜、白ごま/大根、人参 	パン/マカロニ、豚挽肉、生姜にんにく、玉ねぎ、人参、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｾﾛﾘ、菜種油、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶、醤油、パン粉、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、菜種油、醤油、白ごま/パイン缶
21日　ごはん 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	22日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 （冬至かぼちゃ） 果物	23日 ポークウインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	24日 味噌かつ丼 けんちん汁 果物	25日　ロールパン コーンクリームスープ フライドチキン 大根サラダ
ごはん/豚肉、にんにく、じゃが芋、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、菜種油、ﾄﾏﾄ缶、醤油/あさり、生姜、醤油、スパゲティ、きゅうり、人参、菜種油、味噌、ごま油白ごま	ゆでうどん/豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸、醤油/かぼちゃ、小豆、白玉もち/みかん 	胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、ｳｲﾝﾅｰ（豚肉、水あめ）、玉ねぎ、人参、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、グリンピース、菜種油/ｺﾛｯｹ（じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、醤油、植物油脂、生乳、小麦粉、パン粉）、菜種油/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油	ごはん/豚肉、小麦粉、鶏卵パン粉、菜種油、味噌、醤油、ごま油、白すりごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ菜種油、醤油/パイン缶 	パン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、菜種油/大根、まぐろ水煮きゅうり、人参、白ごま、醤油、ごま油

紅まどんな

15日（火）の果物は、「紅まどんな」というオレンジを提供する予定です。

平成2年に「南香（なんこう）」と「天草（あまくさ）」というオレンジをかけ合わせて作られ、平成17年に品種登録されました。

この名を付けることができるのは、愛媛県産のものだけです。ゼリーのようなぷるぷるした果肉と、際立つ甘さが特徴で、「樹になるゼリー」ともよばれています。

★献立名の下には、使用している主な食材を記載しています。
★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。
★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ（液体）、豚骨スープ（液体）を使用しています。
★果物は、入荷状況により変更になることもあります。
☆ししゃもやしらす干し、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。

※使用食材等について、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。