

# 給食だより

# 12月号

札幌市立北白石中学校 2025.11.31.

2025 年も、残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、皆さん体調管理はできていますか？冬になると、空気が乾燥して風邪を引きやすくなります。水分補給や十分な睡眠、栄養のバランスにも気を付けて寒い冬も元気にすごしましょう。

## 免疫力を高めましょう！

「かぜは万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。厳しい寒さで体が疲れてしまうと抵抗力が下がるので、要注意です！普段から免疫力を高めるための食事をとるようにしましょう！

### 免疫力を高める食べ物

#### タンパク質



#### ポリフェノール



#### ビタミン



#### 食物繊維

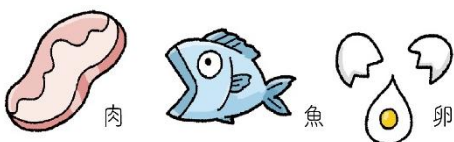


#### 発酵食品



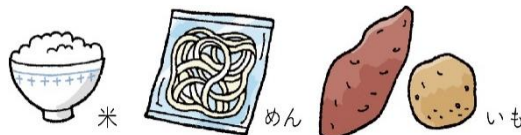
## かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

### たんぱく質を多く含む食品



基礎体力をつけて抵抗力を高める

### 炭水化物を多く含む食品



体のエネルギー源になる

### ビタミン A を多く含む食品



のどや鼻などの粘膜を保護する

# 12月予定献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
味噌バターコーンラーメン チーズポテト みかん	五目御飯 高野豆腐フライ 磯和え（小松菜・もやし）	ご飯 豆腐の中華煮 ししゃもから揚げ 小松菜のナムル	ロールパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	和風そぼろ御飯 味噌汁（大根・油揚げ） 辛し和え（ほうれん草・白菜・ハム）
ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にん肉、白ごま、味噌、醤油、酒、みりん、ごま油、トウバンジャン、もやし、メンマ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン、スープ用（鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参）/じゃが芋、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん	胚芽米、大麦、酒、塩、昆布、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ゴボウ、だけのこ、ひじき、干しシイタケ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび里、みりん/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白ごま、卵、パン粉、菜種油、小松菜、もやし、のり、醤油	白飯/豆腐、豚肉、酒、むきエビ、人参、玉ねぎ、だけのこ、たもぎ茸、干しシイタケ、黒きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、片栗粉/カラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、白ごま	ロールパン/マカロニ、豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、サラダ油、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、鶏ガラスープ、チーズ、パン粉、パセリ/ハム、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、ゴボウ、菜種油、酢、きび砂糖、醤油、コショウ、白ごま/パイン缶	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干し大根、干しシイタケ、白ごま、生姜、ゴボウ、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、唐辛子、サラダ油/大根、油揚げ、味噌、だし用（室アジ、昆布）/ハム、ほうれん草、白菜、醤油、きび砂糖、辛子粉
8	9	10	11	12
パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト	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	ご飯 肉じゃが ギョーザ お浸し（小松菜・白菜）	黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	味噌カツ丼 けんちん汁 みかん
ソフトパスタ、ベーコン、むきエビ、白ワイン、たんざくイカ、白ワイン、あさり水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブオイル、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、コショウ、オレガノ、赤ワイン、鶏ガラスープ/ばれいしょ、パーム油、菜種油、塩、コショウ、青のり/ヨーグルト、粉糖	胚芽米、大麦、バター、トマト缶、白ワイン、塩、豚肉、砂糖、水あめ、貝カルシウム、玉ねぎ、人参、マッシュルーム水煮、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、塩、コショウ/じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、三温糖、みりん、酒、塩、醤油、カレー粉、小麦粉、生乳、生パン粉、菜種油/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油、コショウ	白飯/豚肉、酒、じゃが芋、玉ねぎ、白滝、人参、切干大根、さやいんげん、たもぎだけ、干しシイタケ、生姜、サラダ油、醤油、味噌、黒砂糖、きび砂糖、みりん、だし用（昆布）/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、にんにく、生姜、人参、シイタケ、大豆たんぱく、ごま油、みりん、上白糖、醤油、コショウ、小麦粉、果糖ブドウ糖液、菜種油/小松菜、白菜、カツオ節、醤油	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ/鶏肉、植物性たんぱく質、パン粉、でん粉、乾燥おから、砂糖、塩、小麦粉、デキストリン、クラッカー粉、菜種油、パーム油、加工でん粉、トレハロース、重曹、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド系色素/小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、味噌、酒、トウバンジャン、白ごま	白飯、豚肉、酒、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、味噌、きび砂糖、醤油、酒、みりん、ごま油、白ごま/鶏肉、酒、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ゴボウ、長ねぎ、サラダ油、醤油、酒、だし用（むろあじ、昆布、宗田）/みかん
15	16	17	18	19
醤油ラーメン アメリカンドッグ りんご	豆腐入りカレーピラフ 釧路産タラフライ フルーツサワー	豚ミックス丼 味噌汁（白菜・油揚げ） オレンジ	横割りパンズ コーンクリームスープ ホッケのオートミールフライ ケチャップソース スライスチーズ パイン缶	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げエビシューマイ ごま和え （ほうれん草・もやし）
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ、塩、コショウ、だし用（鶏ガラ、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、人参）/豚肉、砂糖、水あめ、貝カルシウム、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩、卵、牛乳	胚芽米、大麦、バター、白ワイン、塩、カレー粉、ベーコン、焼き豆腐、醤油、人参、玉ねぎ、マッシュルーム水煮、グリーンピース、サラダ油、塩/スケソウダラ、パン粉、小麦粉、イースト、塩、ショートニング、パーム油、菜種油、でん粉、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤、コショウ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト、上白糖	白飯、豚肉、酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、玉ねぎ、だけのこ、人参、ピーマン、サラダ油、きび砂糖、みりん、白ごま/白菜、油揚げ、味噌、だし用（むろあじ、昆布）/オレンジ	横割りのパンズパン/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、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、塩、コショウ、鶏ガラスープ/ホッケ、酒、塩、コショウ、小麦粉、オートミール、パン粉、菜種油/ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、辛子粉/スライスチーズ/パイン缶	白飯/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、塩、コショウ、片栗粉、鶏ガラスープ/エビ、イトヨリダイすり身、玉ねぎ、豚脂、パン粉、植物性たんぱく質、塩、砂糖、チキンスープ、醤油、魚介エキス、小麦粉、加工でん粉、ピロリン酸第二鉄、菜種油/ほうれん草、もやし、白ごま、醤油、きび砂糖
22	23	24	25	
肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	わかめご飯 さつま汁 焼きハンバーグ 照り焼きソース	根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	ツイストパン ベーコンシチュー フライドチキン	
ソフト麺、豚肉、醤油、酒、みりん、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しシイタケ、たもぎだけ、きび砂糖、みりん、酢、唐辛子、だし用（むろあじ、昆布）/かぼちゃ、小豆、きび砂糖、塩、白玉もち/みかん	胚芽米、大麦、酒、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、酒、サツマ芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ゴボウ、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、酒、唐辛子、だし用（むろあじ、宗田、昆布）/牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、塩、香辛料/醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉	白飯、豚肉、赤ワイン、にんにく、塩、コショウ、じゃが芋、菜種油、ゴボウ、人参、大根、玉ねぎ、セロリー、リンゴ、生姜、にんにく、サラダ油、トマト缶、醤油、塩、カレー粉、チリパウダー、オールスパイス、赤ワイン、スープ用（鶏ガラ、玉ねぎ、煮干し、昆布）/あさり水煮、生姜、きび砂糖、酒、スパゲティ、胡瓜、人参、醤油、酢、きび砂糖、味噌、ごま油、白ごま	ツイストパン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ/鶏肉、塩、コショウ、パプリカ、ナツメグ、にんにく、牛乳、白ワイン、小麦粉、片栗粉、菜種油/黄桃缶	