

ランチタイム 12月

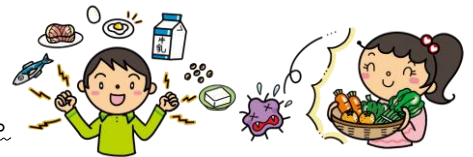
2025年(令和7年)11月28日 栄小学校 北園小学校 給食だより

今年も残り少なくなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり体調をくずしたりしていませんか。風邪やインフルエンザだけでなく、ノロウイルスなども流行する季節です。手洗い・うがいをこまめに行い、感染を予防しましょう。バランスの良い食事で免疫力を高め、寒さやウイルスなどから身体を守りましょう。

食事で風邪を予防しよう

免疫力をアップさせるためには肉や魚、卵、豆腐などに入っている『たんぱく質』や野菜、魚介類、乳製品に入っている『ミネラル』が必要です。鼻やのどの粘膜をウイルスから守るためには『カロテン・ビタミンC・ビタミンE』などが含まれている色の濃い野菜やいも類、くだものなどを食べましょう。『脂肪』は寒さから身を守り、体温がうばわれるのを防ぎます。適切な量をとりましょう。

これを食べれば風邪をひかない!という、特別な食べ物はありません。
バランスよく、いろいろなものを食べることが風邪の予防につながります。



12月よていこんだて

月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 (パン) ツイストパン クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ くだもの ツイストパン 豚肉 カレー粉 切りじゃがいも たまねぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ油 カレー 牛乳 豆乳 スライスチーズ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/あさりしょうが 清酒 みりん風調味料 きゅうり キャベツ にんじん 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 からし ごま油 白ごま/みかん(予定)	3 (ごはん) ごはん さつまい サバのソース焼き いそ和え 白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さば切り身 しょうが 食塩 清酒 小麦粉 でんぶ揚げ油 ウスターソース きび砂糖 赤みそ 白ごま/こまつなもやし 切りのり 醤油/りんご(予定)	4 (めん) たぬきうどん バターポテト くだもの リトめん むきえび あさりにんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 全卵 揚げ油 鶏肉 つとほうれんそう 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子 むろあじ 昆布/じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スライスチーズ 食塩/りんご(予定)	5 (ごはん) 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし 米 おおむぎ 食塩 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 醤油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 サラダ油 白ごま/さわら切り身 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお 醤油/
8 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 くだもの 白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ でんぶ 小麦粉 揚げ油 たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/紅まどんな(予定)	9 (パン) 横割りパンズ ポテトスープ メンチカツ (中濃ソース) ミニトマト 横割パンズ/ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/メソカツ 揚げ油 中濃ソース/ミニトマト	10 (ごはん) 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 白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ しらたき にんじん 切干大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが サラダ油 醤油 てんさい糖 清酒 みりん風調味料/さんま しょうが にんにく 清酒 醤油 食塩 でんぶ 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒こしょう 揚げ油/あさり しょうが もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 きび砂糖 水あめ/	11 (めん) パスタ クリームソース ごぼうチップ サラダ リトパスタ/ベーコン こまつな たまねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 スライスチーズ 豆乳 白みそ 食塩 白こしょう 白ワイン 豚骨スープ/ハム キャベツ きゅうり ホルモン ごぼう 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 醤油 食塩 黒こしょう 白ごま/	12 (ごはん) シーフード カレーピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) くだもの 米 おおむぎ バター ベーコン むきえび あさり 白ワイン にんじん たまねぎ マッシュルーム サラダ油 カレー粉 食塩/焼き豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ サラダ油 全卵 でんぶ 食塩 黒こしょう 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/黄桃缶詰(予定)

15 (ごはん) 根菜の スープカレー ハムコーンサラダ 白飯 豚肉 炒め油 じゃがいも ごぼう 揚げ油 にんじん だいこん たまねぎ 切り りんご しょうが にんにく サラダ油 トマト缶詰 醤油 食塩 黒こしょう カレー粉 炒め油 鶏がらスープ 煮干し 昆布/海藻 しょうが 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし/	16 (パン) 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 ジャガイモ/鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/パイン缶詰 (予定)	17 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げ えびシュウマイ ナムル 白飯/豆腐 鶏ひき肉 ごま油 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 食塩 黒こしょう でんぷん 鶏がらスープ/えびシュウマイ 揚げ油/ほうれんそう もやし にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 唐辛子 ごま油 白ごま/	18 (めん) 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの ワトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子 むろあじ 昆布/西洋かぼちゃ 白玉もち あん/みかん (予定)	19 (ごはん) しらすごはん みそ汁 コーンフライ 米 おおむぎ 昆布 しらす 干し 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/コーンフライ 揚げ油/
22 (ごはん) ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ 白飯 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 切り しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オールスパイス サラダ油 鶏がらスープ/パイン 煮干し もやし 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 白ごま/	23 (パン) 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 ロールパン/パイン じゃがいも たまねぎ にんじん 海藻 ソース/トマト缶詰 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/鶏肉 食塩 黒こしょう パイン/ササギ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 でんぷん 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 りんご缶詰 りんごジュース 粉寒天 上白糖/	24 (ごはん) ごはん 肉片湯 かれい唐揚げ (ザンタレソース) いちごのデザート 白飯/豚肉 しょうが でんぷん にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 ごま油 鶏がらスープ/かれい唐揚げ 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 風調味料 黒こしょう でんぷん/いちごのデザート	25 (めん) 味噌ラーメン きなこポテト くだもの ワトめん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごま 煮干し ごま油 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん 風味 トマトソース もやし マヨネーズ ほうれんそう 長ねぎ くきわかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/しょうが 揚げ油 きな粉 きび砂糖 食塩/りんご (予定)	26 

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。※牛乳(200ml)は毎食つきます。
 ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお知らせください。)
 ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。
 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。
 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。

今年の冬至は 12月22日(月)です



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」をよびこむことができるという言い伝えがあります。「ん」が2つつく食べ物は、特にたくさん運をよびこめると言われています。

『南京(かぼちゃ)』『人参』『銀杏』『蓮根』『寒天』『きんかん』『うどん(うどん)』は冬至の七種とよばれていて、縁起かつぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を元気にすごすための、昔からの知恵が伝わっています。

給食では、少し早いですが18日に冬至献立が出ます。人参(にんじん)の入った「肉うどん」と南京(なんきん)の入った「冬至かぼちゃ」です。くだものは「みかん」を提供する予定です。

世界の料理

肉片湯



24日の給食には中国の料理「肉片湯(ローペンタン)」が出ます。肉は「肉」、片は「薄切り」、湯は「スープ」の意味です。下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして、白菜や人参、たけのこ、長ねぎなどの野菜と一緒に煮こんで作るスープです。肉にまぶした片栗粉でスープにとろみがつき、冷めにくく、体が温まる、寒い日にぴったりのメニューです。