



12月給食だより

札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



今年は、例年より雪の降り始めが早く、11月から冬本番のような寒い日がありました。これから更に寒い日が続きます。3年生は受験シーズンに向けて、これから特に体調管理に気を付ける日々です。食事から免疫力を上げる体づくりを意識してほしいと思います。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ

アーモンド

日常の食事からは豆製品・果物が不足しやすいです。意識をして摂取できると良いです。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



北海道を食べよう! 第5弾

4日(木)に「チェブオハウ」が出ます!

チェブオハウとは??

オハウとはアイヌ語で「汁物」を表します。ごはんなどの主食がないアイヌの食生活の中心になる料理です。魚が入るとチェブオハウ、肉が入るとカムオハウと呼びます。給食では鮭が入るのでチェブオハウです。



アレルギー調査のお願い

在校生に、12月に来年度に向けたアレルギー調査を行います。もし、年度途中で新しくアレルギーかも?と感じた食材がありましたら、冬休みを利用して病院に行くことをおすすめております。新しくアレルギー症状が出た食材がありましたら、すぐに担任までお知らせください。





月	火	水	木	金
1日 五目ごはん 高野豆腐のフライ みそしる	2日 根菜のスーパカレー あさりのスパゲティサラダ	3日 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	4日 ごはん チェフオハウ 鉄ちゃんギョウザ おひたし	5日 パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレースゼリー
米 おおむぎ 昆布 鶏肉もも 油揚げ し らたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん だし汁/凍り豆 腐 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん カレ ー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま なたね油 揚げ油/じゃがいも 塩 わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあ じ 昆布/	白飯 豚肉肩 赤ワイン にんにく 黒こし よう じゃがいも なたね油 揚げ油 ごぼう にんじん だいこん たまねぎ セロリー リ んご しょうが サラダ油 トマト缶詰 醤油 カレー粉 チリパウダー オールスパイス 鳥がら 煮干し 昆布/あさり しょうが 醬 油 きび砂糖 清酒 スパゲティ きゅうり にんじん 穀物酢 サラダ油 白みそ ごま 油 白ごま/	黒コッペパンベーコン(バラ) たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パタ ー サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がら スープ/鉄腕チキンナゲット なたね油 揚げ油/こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トウバン ジャン 白すりごま/	白飯 鮭ダイス 食塩 酒 じゃがいも にんじん だいこん 板こんにやく 長ね ぎ 根昆布 しょうゆ 食塩 ごま油 むろ あじ 昆布 Feぎょうざ 油 こまつな は くさい 糸かつお	ソフトパスタ あさり 白ワイン 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロ リー しょうが にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトビュ レ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソー ス 醤油 赤みそ 黒こしょう 赤ワイン オ ールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ/じ やがいも なたね油黒こしょう/新スイート グレープゼリー
8日 豆腐入りカレーピラフ たらフライ フルーツサワー	9日 かきあげ丼 みそしる くだもの(紅マドンナ)	10日 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップスサラダ くだもの(パイン缶)	11日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげえびシュウマイ ごまあえ	12日 みそバターコーンラーメン チーズポテト くだもの(みかん)
米 おおむぎ バター 白ワイン 食塩 カ レー粉 ベーコン(バラ) 焼き豆腐 醤油 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリ ンピース サラダ油/釧路産たらフライ な たね油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶 詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶 詰 ヨーグルト 上白糖/	白飯 むきえび あさり さくらえび素干し たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひ じき 切り干し大根 小麦粉 全卵 なた ね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 本 みりん かたくり粉 むろあじ 宗田/キャベ ツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆 布/紅マドンナ	コッペパンマカロニ 豚肉肩ひき肉 しょう が にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム セロリー サラダ油 小麦粉 パタ ー ケチャップ チーズ トマト缶詰 ウスタ ーソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こし よう ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ ミ ックスチーズ 粉チーズ パン粉 パセリ/ ハム(ロース) キャベツ きゅうり ホール コーン ごぼう なたね油 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 黒こしょう 白ごま/パイン缶	白飯 豆腐(木綿) 鶏肉むねひき肉 こ まつな 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 かたくり粉 鶏がらスープ/えび シュウマイ なたね油 揚げ油/ほうれん そう もやし 白すりごま 醤油 きび砂糖/ 	ソフトラーメン 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごまむき 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 本みりん ごま油 トウバンジャン 豚肉も も もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ バター ホールコーン 鳥がら 豚 骨 煮干し 昆布/じゃがいも きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/みか ん
15日 わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ・ていや きソース	16日 和風そぼろごはん みそしる からしあえ	17日 よこわりパン ほっけのオートミールフライ ポーククリームシチュー スライスチーズ くだもの(パイン缶)	18日 ごはん しょうゆおでん ひじき春巻 おかかおひたけ	19日 肉うどん かぼちゃのいとし煮 くだもの(みかん) 冬至献立
米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白 ごま/豚肉肩 清酒 さつまいも 豆腐(木 綿) 板こんにやく にんじん だいこん ご ぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 赤みそ 白みそ 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/ハンバーグ醤油 きび砂糖 本みり ん かたくり粉/	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう にん じん 油揚げ ひじき 醤油 赤みそ 本み りん きび砂糖 清酒 唐辛子(一味) サ ラダ油/だいこん 油揚げ 白みそ 赤み そ むろあじ 昆布/ハム(ロース) ほうれ んそう はくさい 醤油 きび砂糖 からし/	横割パン豚肉肩 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 小 麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキ ムミルク 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/ ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 なたね油 揚 げ油/スライスチーズ/パイン缶/ケチャッ プウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/	白飯ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかま ぼこ うずら卵水煮 ひじき入りがんも 厚 揚げ 板こんにやく にんじん だいこん ふ き水煮 根昆布 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 食塩 からし むろあじ 昆布/ ひじき春巻 なたね油 揚げ油/しらす干 し 清酒 醤油 食塩 糸かつお きび砂 糖 切りのり 白ごま/	ソフトめん 豚肉肩 醤油 清酒 本みりん 油揚げ つと にんじん ほうれんそう 長 ねぎ 干しいたけ たもぎたけ きび砂糖 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/ 西洋かぼちゃ あずき きび砂糖 食塩 白玉もち/みかん
22日 ポークウィンナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	23日 ごはん 豆腐の中華煮 ししゃものからあげ ナムル	24日 ツイストパン コーンクリームスー フライドチキン フルーツ白玉 クリスマスメニュー	25日 豚ミックス丼 みそしる くだもの(みかん) 給食終了	
米 おおむぎ バター トマト缶詰 白ワイン 食塩 ポークウィンナー たまねぎ にんじ ん マッシュルーム グリンピース サラダ 油 ケチャップ 黒こしょう/ポテトコロッケ (カレー味) なたね油 揚げ油/ハム(ロ ース) こまつな ホールコーン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こ しょう/	米 豆腐 豚肉肩 酒 むきえび 酒 に んじん たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほししいたけ くるくくらげ しょうが にん にく 油 しょうゆ きび砂糖 ごま油 か たくり粉/カラフトししゃも 小麦粉 みりん 酢/ハム こまつな もやし にんじん し ょうゆ きび砂糖ごま油 トウバンジャン 白ごま/	ツイストパンホールコーン クリームコー ン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん パセ リ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白 こしょう 鶏がらスープ/鶏肉むね 食塩 黒こしょう バブリカ ナツメグ にんにく 牛 乳 白ワイン 小麦粉 かたくり粉 なたね 油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄 桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 白 玉もち 上白糖 白ワイン/	白飯 豚肉しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 たまねぎ た けのこ にんじん ピーマン サラダ油 醬 油 きび砂糖 清酒 本みりん 白ごま/は くさい油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/みかん	