

きゅうしょくだより12月

札幌市立円山小学校 令和7年(2025年)11月28日発行

冬の訪れを感じる季節になりました。クリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れがちになり、塩分の多い食事が続くおそれがあります。味の嗜好は子どもの頃からの食習慣によるところが大きいので、給食と家庭、両方の食事に取り組むとより効果的です。

てきえん 適塩のすすめ



食塩のとりすぎは、高血圧やそれに伴う循環器疾患、胃がんなどのリスクに深く関係します。減塩を意識することにより、このリスクを減らすことが期待できます。これらの病気を予防するために、「減塩しましょう」と言われています。しかし、塩分が全くないと食事がおいしく感じられません。適切な塩分摂取をすることが大切です。一工夫でおいしく減塩する「適塩」をおすすめします。



野菜をたっぷり食べる

ほうれん草、ブロッコリー、切り干し大根に多く含まれる「カリウム」は、塩分を体外に排出するミネラルです。青じそ、にんにく、しょうが、ねぎ、みょうが、セロリ、パセリなど香味野菜は料理の味を引き締める効果があります。



「塩味」だけが「味」じゃない

レモン、ゆずなどかんきつ類のしぼり汁や酢を加えると、薄い味付けでも物足りなさを感じさせません。「しょうゆ」を「ポン酢しょうゆ」にして『酸味』を生かしましょう。他にも、唐辛子、こしょう、カレー粉、わさび、からしなどの『辛味』スパイスを適量使うと味が引き立つ効果があります。



「汁物」の食べ方に工夫



めん類を食べるとき、食塩は汁に多く含まれているので、汁は飲みすぎないようにしましょう。みそ汁は、具を多くすることで汁が少なくなり同じ一杯でも食塩を減らすことができます。



だしを上手に利用

鰹節、昆布、干しいたけなどのだしを使って、深みのある味わいに。きのこや貝もおすすめです。

「かける」より「つける」

料理に調味料をかける前に、まずは味見をしてみましょう。かけるよりは、小皿などに出して、つける方がおすすめです。お寿司は、ネタの端につけることも、工夫の一つです。



味を表面につける

塩味は、食品が最初に舌に触れたときに感じるもの。中まで味をしみ込ませないで、表面に味をからめる。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける、あんかけメニューはこれからの季節にぴったりです。



12月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さなか・えび・かにかが含まれることがあります。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。      12月22日は冬至です 冬至とは、1年の内で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日はかぼちゃ（南瓜）、れんこん、にんじん、うどんなど、名前に『ん』のつく食べものを食べ、柚子を入れたお風呂に入って無病息災を願います。給食では17日に『ん』のつく食べものがいっぱいのお楽しみ会が予定されています。 				
1日 ツイストパン クリームシチューカレーふうみ あさりのサラダ くだもの クリームシチューカレー風味 豚肉・セロリー・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ あさりのサラダ あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま くだもの りんご缶の予定	2日 ごはん さつまじる さばのソースやき いそあえ さつま汁 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ さばのソース焼き さば・しょうが・小麦粉・片栗粉・揚げ油・ごま 磯和え 小松菜・もやし・のり	3日 たぬきうどん バターポテト くだもの たぬきうどん（えび入り） えび・あさり・にんじん・ごぼう・春菊・切干大根・ひじき・小麦粉・全卵・揚げ油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご・干しいたけ バターポテト じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク くだもの みかんの予定	4日 ビビンバ ひじきはるまき くだもの ビビンバ 米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま・もやし・にんじん・ほうれん草 ひじきはるまき ひじき・小麦粉・でんぷん・揚げ油 くだもの 黄桃缶の予定	5日 ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル 豆腐のトロトロ煮 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉 揚げえびシュウマイ えびシュウマイ（えび・いとよりだいすり・身・玉ねぎ・豚肉・大豆たん白・小麦粉・パン粉）・揚げ油 ナムル ほうれん草・もやし・にんじん・ごま
8日 かくしよく/フルベリージャム ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ポテトスープ ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ メンチカツ 豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・なたね油・揚げ油 ミニトマト	9日 ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに 肉じゃが 豚肉・大豆水煮・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん・切干大根・干しいたけ・しょうが さんまスパイス揚げ さんま・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・カレー粉・揚げ油 のりとあさりの佃煮 あさり・しょうが・のり・ひじき	10日 みそラーメン きなこポテト くだもの 味噌ラーメン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くわがめ きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉 くだもの 紅まどんなの予定	11日 とりごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし 鶏ごぼうごはん 米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま さわらのオートミールフライ さくら・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉・揚げ油 おひたし 小松菜・もやし・糸かつお	12日 こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ 根菜のスープカレー 豚肉・じゃが芋・ごぼう・揚げ油・にんじん・大根・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶 ハムコーンサラダ ハム・コーン・キャベツ
15日 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 チキンクリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク ほっけフライ ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油 くだもの りんご缶の予定	16日 ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・セロリー・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマトピューレ・トマト缶 小松菜とベーコンのサラダ ベーコン・小松菜・もやし・ごま	17日 にくうどん かぼちゃのいとこに くだもの 肉うどん 豚肉・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・たまご かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ・あずき・白玉もち くだもの みかんの予定	18日 シーフードカレーピラフ とうふナゲット くだもの シーフードカレーピラフ 米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ 豆腐ナゲット 焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・全卵・片栗粉・揚げ油 くだもの 黄桃缶の予定	19日 ごはん ローペタン かれいのからあげ (バーベキューソース) 肉片湯（ローペタン） 豚肉・しょうが・片栗粉・にんじん・白菜・干しいたけ・たけのこ・長ねぎ かれいの唐揚げ/バーベキューソース かれい唐揚げ（かれい・でん粉）・揚げ油・玉ねぎ・しょうが・にんにく
22日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン いちごのデザート イタリアンスープ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ フライドチキン 鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・揚げ油 いちごのデザート いちごデザート（いちご・いちご果汁・砂糖・ゲル化剤・酸味料）	23日 ぶたミックスどん みそしる くだもの 豚ミックス丼 豚肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま 味噌汁 キャベツ・油揚げ くだもの みかんの予定	24日 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ パスタクリームソース ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまご・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳 ごぼうチップサラダ ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま・揚げ油	25日 しらすごはん みそしる コーンフライ しらすごはん 米・大麦・しらす干し・わかめ・ごま 味噌汁 厚揚げ・小松菜 コーンフライ コーンフライ（コーン・牛乳・小麦粉・全卵・パン粉）・揚げ油	 