

給食だより

12月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和7年(2025年)11月28日

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。子どもたちが楽しみにしているクリスマスや冬休みも、すぐそこまで近づいています。クリスマスや大みそか、年末年始の準備など、年の瀬の慌ただししい時期ですが、栄養と睡眠を十分にとって元気に1年を締めくくりましょう。

かぜに負けない食事をしましょう

ビタミンAで粘膜強化

緑黄色野菜や卵、レバーなどに多く含まれる**ビタミンA**には、細菌やウイルスが体の中に入ってくるのを防ぐはたらきがあります。ビタミンAは、油を使って調理すると、体内への吸収率が高まります。

ビタミンA

ビタミンCで免疫力アップ

野菜やくだもの、いも類に多く含まれる**ビタミンC**には、体内に入ってきた細菌やウイルスをやっつけるはたらきがあります。肌荒れの予防にも効果的です。

ビタミンC

栄養バランスを 考えて食べる

ビタミンだけでなく、エネルギー源となる炭水化物や体をつくるもととなるたんぱく質、その他ミネラルなどの栄養素も、健康な体をつくるために必要となります。



12月・1月の行事と食べもの



冬

至

12月22日は冬至(とうじ)です。冬至は、1年の中で夜が最も長く、昼が最も短い日のことをいいます。昔から、この日にはかぼちゃを食べ、無病息災を願う習慣があります。給食では17日に、かぼちゃのいとし煮が登場します。

クリスマス



海外を中心に、クリスマスには鶏肉を食べる習慣があります。アメリカやイギリスでは、七面鳥の丸焼きを、フランスでは栗を詰めたニワトリやガチョウを食べるそうです。



大みそか

大みそかにそばを食べる習慣は、江戸時代ごろから始まったといわれています。「そばのように細く長く生きる」「切れやすいそばのように1年間の災いや苦労を断ち切る」という意味もあるそうです。

お正月



お正月の定番料理といえば、お雑煮(そうじ)を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。地域や家庭によって、もちの形やお雑煮の味付けが異なるようです。ちなみに、北海道を含む東日本は、角もちで醤油味のお雑煮が多いようです。

12月の予定献立



月	火	水	木	金
1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	2日 白飯 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし	3日 パスタボンゴレ フレンチポテト	4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	5日 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ
黒コッペパン / ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも バセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 鉄腕チキンナゲット 油 / 小松菜 もやし 人参 醤油 きび砂糖 酢 赤味噌 酒 トウバンジャン ごま	白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 さやいんげん たもぎたけ 干しいたけ 生姜 油 醤油 赤味噌 黒砂糖 きび砂糖 本みりん 昆布 / カラフトししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / 小松菜 白菜 糸かつお 醤油	ソフトパスタ あさり 白ワイン 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 バセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / じゃがいも 油 塩 黒胡椒	胚芽精米 大麦 バター トマト缶詰 白ワイン 塩 ポークウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 ケチャップ 黒胡椒 / ポテトコロッケカレー 味 油 / ハム 小松菜 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒	白飯 豚肉 赤ワイン にんにく 塩 黒胡椒 じゃがいも 油 牛蒡 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト缶詰 醤油 カレー粉 チリパウダー オールスパイス とりがら 煮干し 昆布 / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 スパゲティ 胡瓜 人参 酢 油 白味噌 ごま油 ごま
8日 揚げパン (シナモンコッペ) 麦入り野菜スープ 中華サラダ	9日 白飯 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ	10日 塩ラーメン シナモンポテト 黄桃缶詰	11日 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	12日 味噌かつ丼 けんちん汁醤油味 みかん
コッペパン 油 グラニュー糖 シナモン / ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ バセリ 押麦 醤油 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / とりがら / ハム 緑豆春雨 胡瓜 もやし 人参 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 からし ごま	白飯 / ひじき入りさつま揚げ 豆腐入り揚げかまぼこ うずら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ 板こんにゃく 人参 大根 ふき 昆布 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 塩 からし むろろ 酢 / ひじき春巻 油 / しらす干し 酒 醤油 塩 糸かつお きび砂糖 のり ごま	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ 本みりん 塩 黒胡椒 ごま油 ごま とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / 黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 牛蒡 たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油 醤油 きび砂糖 本みりん / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 バン粉 油 / 小松菜 もやし のり 醤油	白飯 豚肉 酒 黒胡椒 小麦粉 卵 バン粉 油 赤味噌 きび砂糖 醤油 本みりん ごま油 ごま / 鶏肉 酒 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 醤油 塩 むろろ 昆布 宗田 / みかん
15日 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイ缶詰	16日 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	17日 肉うどん かぼちゃのいと煮 みかん	18日 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー	19日 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな
コッペパン / 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 油 小麦粉 バター 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 塩 黒胡椒 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 バン粉 バセリ / ハム キャベツ 胡瓜 ホールコーン 牛蒡 油 酢 きび砂糖 醤油 黒胡椒 ごま / バイン缶詰	白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / えびシュウマイ 油 / ほうれん草 もやし ごま 醤油 きび砂糖	ソフト麺 豚肉 醤油 酒 本みりん 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ きび砂糖 酢 一味唐辛子 むろろ 昆布 / 南瓜 小豆 きび砂糖 塩 白玉もち / みかん	胚芽精米 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 グリンピース 油 / 釧路産たらフライ 油 / みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 ヨーグルト 上白糖	白飯 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン きび砂糖 本みりん ごま / 白菜 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / 紅まどんな
22日 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶詰	23日 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	24日 醤油ラーメン アメリカンドッグ りんご	25日 美香保中給食なし わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ (照り焼きソース)	26日 冬季休業 
ツイストパン / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / 鶏肉 塩 黒胡椒 バブリア ナツメグ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 片栗粉 油 / 黄桃缶詰	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 一味唐辛子 油 / 大根 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / ハム ほうれん草 白菜 醤油 きび砂糖 からし	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 本みりん 油 つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 煮干し / ポークウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖 塩 卵 牛乳 油 / りんご	胚芽精米 大麦 酒 炊き込みわかめ ごま / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろろ 宗田 昆布 / ハンバーグ 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉	

☆牛乳は毎日つきます。
 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。
 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。
 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。
 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。