



12月

きゅうしょくだよい

令和7年(2025年)12月1日

札幌市立山鼻南小学校

札幌市立南小学校

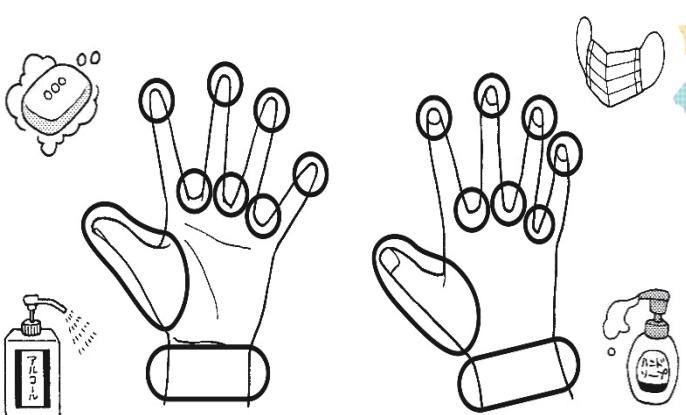
ふゆ おお かんせんしょう き 冬に多い感染症に気をつけよう！！

今年も残りわずかとなりました。今年はすでにインフルエンザが大流行しており、注意が必要です。かぜを予防するためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、冬休み中も栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を取り体調をととのえましょう。

あら のこ

ちゅうい

洗い残しやすいところに注意しましょう！

あら のこ ぶぶん
洗い残しやすい部分

きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

ことし がつ にち とうじ
今年は 12月22日が冬至

冬至とは、1年の中でもっとも長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防すると言われています。



いしき ふゆやす ちゅう せいかつしゅうかん 意識しよう！冬休み中の生活習慣

1 にち しょく
1日3食をしっかり食べるてきど うんどう
適度な運動をするはやおはやね
早起き早寝をするてあら
手洗い・うがいをする

12月のよていにこんだて



★・・・アレルギー対応献立
※牛乳は毎日付きます。
※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。
※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
鶏ごぼうごはん ★さわらのオートミール フライ おひたし（小松菜・もやし）	ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト（2個） いちごジャム	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	たぬきうどん（えび入り） バターポテト バイノ（缶）
◆米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、 しうが白みそ、ごぼう、にんじん、油 揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清 酒、みりん、風味料、本みりん、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、なたね油、揚げ油◆こまつ な、もやし、糸かつあ、醤油	◆白飯◆豚肉、大豆水煮、じゅがい も、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り 干し大根、さやいんげん、なもぎた け、干しいたけ、しうが、サラダ油、 醤油、赤みそ、黒砂糖、てんさい糖、き び砂糖、清酒、みりん風味料、本み りん、昆布◆さんま、しうが、にん にく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、 小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒 こしょう、なたね油、揚げ油◆あさ り、しうが、もみのり、ひじき、醤 油、清酒、本みりん、きび砂糖、水あめ	◆角食◆ベーコン、じゅがいも、にん じん、玉ねぎ、バセリ、醤油、食塩、黒こ しょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥が ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく）、なた ね油、揚げ油◆ミニトマト◆いちご ジャム（水あめ、砂糖、いちご）	◆白飯◆豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、 にんじん、しうがにんにく、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（玉ねぎ、すり身、え び、パン粉、大豆、鶏肉、小麦粉）、 なたね油、揚げ油◆ハム、ほうれんそ う、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、き び砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、 ゆるあじ、昆布◆じゅがいも、バター、 上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩◆バ イン缶詰	
8日	9日	10日	11日	12日
シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 黄桃（缶） ケチャップソース	ご飯 チエブオハウ いわしのカリカリフライ ごまあえ（小松菜・もやし） 北海道を食べよう⑤ チエブオハウ	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 りんご	豚ミックス丼 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 紅まどんな	味噌ラーメン きなこポテト バイノ（缶）
◆米、おおむぎ、バター、ベーコン、むき えび、あさり、いか、白ワイン、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム、バセリ、クリ ンビース、サラダ油、カレー粉、食塩◆ 焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、全卵、 かたくり粉、パン粉、食塩、黒こしょう、 なたね油、揚げ油◆黄桃缶詰◆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◆鮭ダイス、食塩、清酒、じゅが いも、にんじん、だいこん、板こんに ゃく、長ねぎ、醤油、こま油、むろあ じ、宗田、昆布◆いわしのカリカリ フライ（まいわし、とうもろこし、米 粉パン粉、じゅがいも、なたね油） ◆こまつな、もやし、白すりごま、き び砂糖、醤油	◆ツイストパン◆豚肉、カレー粉、セ ロリ、じゅがいも、玉ねぎ、にんじん、 バセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カ レール、牛乳、豆乳、スキムミルク、 チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏 がらスープ◆あさり、しうが、清酒、 みりん風味料、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	◆白飯◆豚肉、しうが、厚揚げ、かた くり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ね ぎだけのこにんじん、ビーフ、サラ ダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風味 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	◆ソフトラーメン、豚肉、にんく、白 すりごま、白ごまむき、赤みそ、白 みりん風味料、トウバンジャン、こ ま油、醤油、きび砂糖、清酒、しうが、もやし、玉ね ぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほう れんそ、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚 骨、煮干し、昆布◆じゅがいも、なたね 油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩◆バ イン缶詰
15日	16日	17日	18日	19日
ピビンバ ひじき春巻Fe 黄桃（缶）	ご飯 さつま汁 サバのソース焼き 磯和え（小松菜・もやし）	コッペパン チキンクリームシチュー ★ほっけフライ 清見オレンジ	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	肉うどん 冬至かぼちゃ みかん 冬至献立
◆米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、 サラダ油、清酒、みりん風味料、トウ バンジャン、にんじん、ほうれんそ、 もやし、白ごま、長ねぎ、しうが、にん にく、醤油、きび砂糖、穀物酢、こま油、唐 辛子◆ひじき春巻（たけのこ）、にん じん、豚肉、ひじき、植物油、醤 油、小麦粉）、なたね油、揚げ油◆黄 桃缶詰	◆白飯◆豚肉、さつまいま、豆腐、板こ とにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、しうが、サラダ油、赤みそ、白 みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆さば切り身、しうが、食塩、清酒、小 麦粉、かたくり粉、なたね油、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	◆コッペパン◆鶏肉、じゅがいも、玉 ねぎ、にんじん、バセリ、小麦粉、バター、 サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミ ルク、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、なたね油、 揚げ油◆清見オレンジ	◆白飯◆豚肉、オリーブ油、じゅがい も、なたね油、揚げ油、ごぼう、にんじん、 だいこん、玉ねぎ、ゼロリー、りんご、 しうがにんにく、サラダ油、トマト 缶詰、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、 チリパウダー、オールスパイス、オーブ ン、鳥がら、煮干し、昆布◆ハム、ホー ルコーン、キャベツ、醤油、穀物酢、き び砂糖、ごま油、からし	◆ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にん じん、ほうれんそ、長ねぎ、干しいた けたもぎだけ、醤油、きび砂糖、清酒、本 みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布 ◆西洋かぼちゃ、白玉もち、あん◆み かん
22日	23日	24日	25日	26日
しらすごはん 味噌汁（小松菜・厚揚げ） コーンフライ	ゆであげミートソース ごぼうチップサラダ	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	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 終業式	
◆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（とうもろこし、パン 粉、生乳、小麦粉、全粉乳）、なた ね油、揚げ油	◆スパゲティ、オリーブ油、バセリ、豚 肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッ シュルーム、ゼロリー、しうが、にん にく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ケ チャップ、トマトピューレ、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、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらス ープ◆ハム、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、醤油、食塩、黒こしょう、白 ごま	◆ロールパン◆ベーコン、じゅがい も、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、バ セリ、マカラオ、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、オーブリカ、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、ハイビスカス、オールスパイス、トマト 缶詰、ハヤシルウ、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、ナツ メグ、シナモン、赤ワイン、鶏がらス ープ◆ベーコン、こまつな、もやし、醤油、 穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょ う、白ごま		