

12月給食たより

令和7年(2025年)11月28日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校



給食週間の取組について



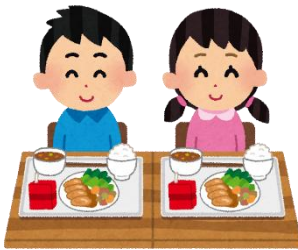
「給食週間」は、学校給食の意義や役割を多くの人に知ってもらうための取組で、全国の学校で行われています。本来は1月24日から1月30日に行いますが、本校では12月に行います。

給食がんばりカード

食べた分だけ、色をぬるカードです。
食べる量には個人差がありますので、
それぞれが「毎日残さない」「半分まで色をぬ
る」など、目標をもって、取り組みます。

給食ビンゴ

東白石小の給食委員会の児童が考えたビ
ンゴに挑戦します。残さず食べたり、キレ
イにかたづけをしたりして、たくさんピン
ゴしましょう！



給食や食べることに興味をもったり、
作ってくれた人に感謝したりするきっか
けになれば幸いです。



昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

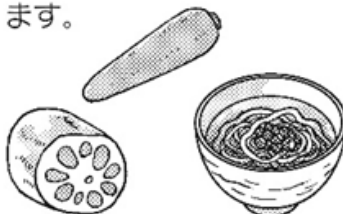
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



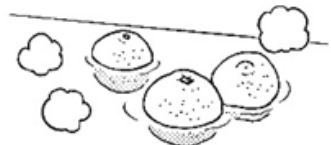
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



12月のよていにこんだて

- * 牛乳（200ml・パック1個）は毎日つきます。
- * 果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。
- * 使用する主な食材を載せています。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
給食週間	給食週間	給食週間	給食週間	給食週間
みそラーメン きなこポテト バナナ	ビビンバ ひじきはるまき おうとう（かんづめ）	こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ	かくしよく ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム	ごはん ローペント かれいのからあげ いちごのデザート
ソウメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すりごま もやし ママ 長ねぎ ほうれん 草 きゅうり 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/じゃがいも きな こ/バナナ/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんに く 人参 ほうれん草 もやし ごま/たけのこ 人参 豚肉 ひ じき/黄桃/	精白米 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼ う にんじん 大根 玉ねぎ セロリ りんご しょうが 鳥がら 煮干し 昆布/ハム コー ンキャベツ/	角食/ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ 鳥がら/豚肉 ハン粉 玉ねぎ 大豆たん白/ミニトマト/ブルーベ リー/	精白米/豚肉 しょうが 人参 白菜 干 しいたけ たけのこ 長ねぎ 鶏がら スープ/かれい/いちご 砂糖 ゲル化剤/ ゲル化剤/
8日	9日	10日	11日	12日
パスタクリームソース ストローポテトサラダ	しらすごはん みそしる （こまつな・あつあげ） コーンフライ	ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ	コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ べにまどんな	ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル
ソウメン パン 小松菜 玉ねぎ たまごたけ パター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆腐 豚骨スープ/ハム キャ ベツ きゅうり コーン じゃがいも ごま/	胚芽米 大麦 昆布 しらす干し 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ 小松菜 ムロツ 昆布/とうもろこ し 牛乳 ハン粉/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがい も セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリルベイス 鶏がらスープ/小松菜 ベー コンもやし ごま/	コッペパン/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ね ぎ パセリ パター 牛乳 豆腐 スキムミ ルク チーズ 鶏がらスープ/ほっけ 卵 ハン粉/ 紅まどんな/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 鶏がらスープ/ えび トロリダイ 玉ねぎ 豚脂 大豆たん ぱく チキンスープ 魚介エキス/ほうれん草 もやし 人参 ごま/
15日	16日	17日	18日	19日
			東白石小 ゆうルーム 現地学習（給食なし）	
たぬきうどん バターポテト みかん	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	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	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	ぶたミックスどん みそしる （キャベツ・あぶらあげ） パイン（かんづめ）
ソウメン えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長 ねぎ たもぎたけ 干しいたけ ムロツ 昆布/じゃがいも パター 砂糖 牛乳 スキムミルク/みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/さわら 卵 オートミール ハン粉 /小松菜 もやし かつおぶし/ 小松菜 ムロツ 昆布/ハム/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こん にやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ムロ ツ 昆布/さば しょうが ごま/小松菜 もやし のり/	ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 コーン パセリ マカロニ 鶏がらスープ 鳥 がら/鶏肉 にんにく 牛乳/缶詰/みか ん、桃、パイン、梨、りんご） りんごジュ ース/	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ね ぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/キャ ベツ 油揚げ ムロツ 昆布/ハム/
22日	23日	24日	25日	26日
冬至献立			終業式	冬休み
にくうどん かぼちゃのいとこに みかん	シーフードカレーピラフ とうふナゲット おうとう（かんづめ）	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	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 べにまどんな	
ソウメン 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいた け たもぎたけ ムロツ 昆布/か ぼちゃ 白玉もち 小豆/みかん/	胚芽米 大麦 パター ベーコン え び あさり いか 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ/豆腐 鶏肉 玉ね ぎ 卵/黄桃/	精白米/豚肉 じゃがいも 大豆 玉ね ぎ 人参 白滝 切干大根 干しいた け さやいんげん しょうが/さんま しょ うが にんにく カレー粉 チリパウダー/あさ り しょうが のり ひじき 水あめ/	ツイストパン/豚肉 セロリ じゃがいも 玉ね ぎ 人参 パセリ パター 牛乳 豆腐 チ ーズ スキムミルク 鶏がらスープ/あさり しょ うが きゅうり キャベツ 人参 ごま/紅まど んな/	