

給食だより 12月

令和7年11月28日

札幌市立美園小学校

家庭数配付



12月は冬休みやクリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。体調をくずさないようバランスの良い食事・睡眠・運動を心がけましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

寒くなってくると手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使って、ていねいに洗いましょう。

また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい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



たまご



大豆

大豆製品



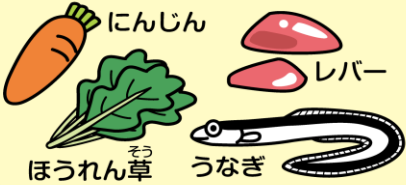
牛乳・乳製品



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

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。

昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「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)





12月よていこんだて



月	火	水	木	金
1 ふいかえ休業日 	2 613 ^{キロ} 加 くろコッペパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ ようなし 豚肉肩 セロリー ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま	3 599 ^{キロ} 加 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 精白米/豚肉肩 大豆水煮 ジャがいも たまねぎ しらたき にんじん 切干大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが/さんま しょうが にんにく/あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ	4 617 ^{キロ} 加 たぬきうどん (あげだまに えび 入り) バターポテト パイン ソフトめん むきえび あさり にんじん しゅんぎく ごぼう 切干大根 ひじき 卵/鶏肉もも つと ほうれんそう 長ねぎ たもぎだけ 干しいたけ/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク	5 603 ^{キロ} 加 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 はいが精米 おおむぎ 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 赤みそ 白ごま/さわら切り身 卵 オートミール/こまつな もやし 糸かつお
8 670 ^{キロ} 加 ぶたミックスどん みそしる みかん 精白米 豚肉もも しょうが 厚揚げ たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン 白ごま/キャベツ 油揚げ みそ	9 577 ^{キロ} 加 かくしょくパン ポテトスープ 冷) メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム ベーコン ジャがいも にんじん たまねぎ パセリ/冷メンチカツ(豚ひき肉 玉ねぎ 調味料)/ジャム(ブルーベリー糖類)	10 646 ^{キロ} 加 ごはん とうふのトロトロに 冷) あげ えび シュウマイ ナムル 精白米/豆腐 鶏肉ももひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/冷えびしゅうまい(たまねぎ ひとりでい えび ラード 魚介エキス 調味料)/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま	11 617 ^{キロ} 加 ソフトパスタ クリームソース ごぼうチップサラダ ベーコン こまつな たまねぎ たもぎだけ バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 白ごま	12 568 ^{キロ} 加 しらすごはん みそしる 冷) コーンフライ はいが精米 おおむぎ しらす干し 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな みそ/冷コーンフライ(とうもろこし 生乳 全粉乳 調味料)
15 620 ^{キロ} 加 ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ 精白米 豚肉もも たまねぎ にんじん ジャがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマトピューレ トマトホール缶 デミグラスソース/ベーコン こまつな もやし ごま	16 637 ^{キロ} 加 ツイストパン コーンシチュー ベにまどんな ①冷)とかちだいすコロッケ ②冷)しろはなまめコロッケ ①または②の リザーブ給食 ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん ジャがいも パセリ バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/①(ジャがいも 大豆 玉ねぎ とうもろこし 調味料) ②(白花豆 ジャがいも バター 調味料)	17 586 ^{キロ} 加 こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ 精白米 豚肉肩 にんにく オリーブ ジャがいも ごぼう にんじん だいこん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく ダイストマト缶/ハム ホールコーン キャベツ ごま油	18 621 ^{キロ} 加 にくうどん かぼちゃの いとこに みかん(普通) とうじこんだて *冬至献立 *今年の冬至は22日(月)です ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/西洋かぼちゃ あずき 白玉もち	19 581 ^{キロ} 加 ビビンバ 冷) ひじきはるまき ワカメスープ はいが精米 おおむぎ 豚肉ももひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 冷ひじき春巻(筍 にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース 調味料)/塩わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油
22 594 ^{キロ} 加 ごはん みそつみれじる きんぴら (あさり入り) なっとう(たれつき) 精白米/すりみ 焼き豆腐 しょうが みそ だいこん にんじん 長ねぎ/乳牛肉かた あさり トウバンジャン ごぼう にんじん ごま油 白ごま	23 622 ^{キロ} 加 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 ベーコン/ジャがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ マカロニ/鶏肉もも にんにく 牛乳/缶(みかん パイン 黄桃 洋なし りんご) りんごジュース 粉寒天市	24 634 ^{キロ} 加 ごはん ローペンタン 冷) かわいいのからあげ パーベキューソースがけ いちごのデザート 精白米 豚肉肩 しょうが にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎ ごま油/冷かわいい唐揚げ(黒がれい) たれ(たまねぎ しょうが にんにく)/いちごのデザート(苺 苺ジュース 調味料)	25 607 ^{キロ} 加 みそラーメン きなこポテト みかん *2学期終業式 *給食早出し 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 ごま油 みそ・トウバンジャン もやし たまねぎ メンマ にんじん ほうれんそう 長ねぎ くわわかめ/冷フレンチポテト きな粉	*果物・野菜は価格や品質により変更する場合があります。 *海産物全般(あさり、わかめ、昆布、のり等)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。

★15～19日は給食週間です。人気メニュー、リザーブ給食、冬至の行事食で給食をより学ぶ機会にしましょう。