



給食だより 12月

令和7年(2025年)11月28日 札幌市立苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



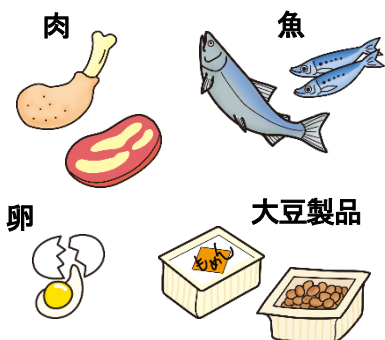
今年は早い時期からインフルエンザが流行していますが、これから本格的に寒くなってくるとノロウイルスや他の感染症も流行しやすくなります。栄養、休養をしっかりとって元気に冬を乗り切りましょう。

体の芯から ぽかぽかになろう！



1 たんぱく質をとろう！

たんぱく質は、熱エネルギーをつくり、体の中をじっくり温める働きがあります。また、病気やけがに対する免疫力を高める働きもあります。



2 温かい料理を食べよう！

温かい料理を食べると血液のめぐりが良くなって体が温まったり、食欲が増したりします。とろみがついた料理や生姜、とうがらしなどの香辛料を使った料理も効果的です。



3 冬野菜を食べよう！

冬が旬の根菜類は、寒い時に土の中で栄養素を蓄えて育っています。たんぱく質の働きを助け、温かい料理の材料にピッタリなので、体を温めるためには欠かせません。



3つを兼ね備えた最強スープ

12月11日(木)の献立「肉片湯(ローペンタン)」
豚肉にでん粉をまぶすことで肉の旨味が閉じ込められ、さらにスープにとろみがついて温度が下がりにくなります。人参、しょうがなどの根菜もたっぷり入った体がぽかぽか温まる最強のスープです。



12月22日は「冬至」です

「冬至」とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を過ぎると日は次第に長くなっていきます。冬至にはゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや悪いものを払う小豆を食べて力をつける習慣があります。



かぼちゃ



かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。かぼちゃは「カロテン」を多く含む野菜で、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。昔の人は、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、風邪などをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

あずき



あずきの赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

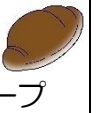
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。特に「ん」が二つつく食べ物は運盛りと呼ばれ、縁起が良いそうです。かぼちゃは「なんきん」ともよばれます。



給食では19(金)に「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。

12月の予定献立



月	火	水	木	金
1 しらすご飯 味噌汁(小松菜・厚揚げ) コーンフライ 	2 ご飯 肉じゃが さんまカレー揚げ のりとあさりの佃煮 	3 セルフドック (背割コッパパン・鶏肉・パイン缶) チキンクリームシチュー パイン缶 	4 カレーライス ハムコーンサラダ 	5 味噌ラーメン きなこポテト ミニトマト 
◆胚芽米 大麦 酒 しらす干し 昆布 わかめ 塩 白ごま ◆厚揚げ 小松菜 白・赤味噌 むろ 昆布 ◆コーンフライ(とうもろこし) パン粉 生乳 小麦粉 植物油 脂 砂糖 全粉乳 塩 菜種油	◆白飯 ◆豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん 干椎茸 生姜 菜種油 醤油 てんさい糖 酒 みりん風 ◆さんま 醤油 酒 カレー粉 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆あさり 生姜 焼のり ひじき 醤油 酒 みりん風 きび糖 水あめ	◆背割コッパパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) チキン(鶏肉 豚肉 水あめ えんどう豆たん白 たん白加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母) ケチャップ ウスターソース きび糖 からし 赤ワイン ◆鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 コショウ 白ワイン 鶏ガラスープ ◆パイン缶	◆白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレーウ(ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏ガラスープ ◆ローズハム コーン キャベツ 醤油 酢 きび糖 ごま油 からし	◆ソフトラーメン(小麦粉 塩 かん水) 豚挽肉 生姜 にんにく 白ごま ごま油 赤・白味噌 醤油 酒 みりん風 トウバンジャン もやし 玉ねぎ メンマ 人参 菜種油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 きな粉 きび糖 塩 ◆ミニトマト
8 鶏ごぼうごはん いわしのかりかりフライ おひたし(小松菜・もやし) 	9 豚ミックス丼 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん 	10 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 紅まどんな 	11 ご飯 肉片湯(ローペンタン) ★かわいい唐揚げ おかかふりかけ 	12 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ 
◆胚芽米 大麦 鶏挽肉 焼豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 醤油 赤味噌 きび糖 塩 酒 みりん風 菜種油 白ごま ◆いわしのかりかりフライ(鰯) 水あめ たん白加水分解物 上白糖 生姜 塩 発酵調味料 マッシュポテト でん粉 玄米粉 米粉(パン粉) パン酵母 コショウ パム油 菜種油 ◆小松菜 もやし	◆白飯 豚肉 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 醤油 きび糖 酒 みりん風 白ごま ◆白菜 油揚げ 白・赤味噌 むろ 昆布 ◆みかん	◆ツイストパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆豚肉 カレー粉 セリ 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレーウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏ガラスープ ◆あさり 生姜 醤油 きび糖 酒 みりん風 キュリ キャベツ 人参 酢 菜種油 からし ごま油 白ごま ◆紅まどんな	◆白飯 ◆豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 干椎茸 たけのこ 長ねぎ 醤油 塩 コショウ 酒 ごま油 鶏ガラスープ ★かわいい唐揚げ(かわいい 片栗粉) 菜種油 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース きび糖 みりん風 片栗粉 ◆しらす干し 酒 醤油 塩 てんさい糖 糸かつお 焼のり 青のり 白ごま	◆ソフトパスタ(小麦粉 塩 サラダ油 水) ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白味噌 塩 コショウ 白ワイン 豚骨スープ ◆ローズハム キャベツ キュリ コーン ごぼう 菜種油 酢 きび糖 醤油 塩 コショウ 白ごま
15 シーフードカレーピラフ (えび・あさり入り) 豆腐ナゲット 温州みかんゼリー(カップ入) 	16 ご飯 豚汁 ほっけスパイス揚げ ごま和え(小松菜・もやし) 	17 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツミックス 	18 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル 	19 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 
◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油 カレー粉 塩 ◆焼豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 卵 片栗粉 塩 コショウ 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび糖 赤ワイン からし ◆温州みかんゼリー(温州みかん果汁 砂糖 粉あめ 水 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC)	◆白飯 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも つきこんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油 酒 白・赤味噌 むろ 昆布 宗田鯉 昆布 ◆ほっけ 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 フライパウダー コショウ 菜種油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油	◆ロールパン(小麦粉 イースト 食塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 醤油 塩 コショウ 白ワイン 鶏ガラスープ 鶏がら ◆鶏肉 塩 コショウ パプリカ ナツメグ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	◆白飯 ◆豆腐 鶏挽肉 ほうれん草 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 酒 塩 コショウ 片栗粉 鶏ガラスープ ◆えびシュウマイ(えび 玉ねぎ にとりだ いすり身 豚脂) パン粉 植物たん白 砂糖 塩 発酵調味料 醤油 魚介エキス 小麦粉 塩 ショウ 鉄粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 人参 醤油 酢 きび糖 唐辛子 ごま油 白ごま	◆ソフト麺(小麦粉 塩 水) 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろ 昆布 ◆かぼちゃ 小豆 きび糖 塩 白玉もちもち米 うるち米 ◆みかん
22 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶 	23 ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 	24 メンチカツバーガー (横割ハンズパン・メンチカツ) ポテトスープ りんご 	25(2学期終業式) ご飯 さつま汁 さばのソース焼き 磯和え(小松菜・もやし) 	★牛乳は毎日200mL つきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。
◆胚芽米 大麦 豚挽肉 焼豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 人参 小松菜 もやし 白ごま 醤油 きび糖 酒 みりん風 酢 ごま油 トウバンジャン 唐辛子 ◆ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄粉 シロネ) 菜種油 ◆黄桃缶	◆白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト(ピューレ・ホール) ハヤシルー(ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏ガラスープ ◆ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 きび糖 白ごま	◆横割ハンズパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆メンチカツ(豚挽肉 人参 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく でん粉 菜種油 グレーン糖 貝粉 塩 ぶどう糖 コショウ パン粉) 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび糖 カレー粉 ◆ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 コショウ 白ワイン 鶏ガラスープ 鶏がら りんご	◆白飯 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ 昆布 宗田鯉 昆布 ◆さば 生姜 塩 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 ウスターソース きび糖 赤味噌 白ごま ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油	