

給食だより

12月



令和7年11月28日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

日ごとに寒さが増し、いよいよ本格的な冬がやってきます。風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症を予防するために、日頃から体調を整え、免疫力を高めておくことが大切です。

免疫力を高めるためには、「バランスの良い食事・規則正しい生活」が基本となります。毎日の生活を今一度見直してみましょう。

今年はかぜを
ひきま宣言！

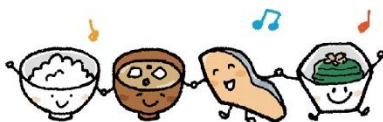
かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



12月8日(月)～12日(金)は**給食週間**です。この1週間は、お家の方や調理員さんなど、食事を作ってくれる人たちに感謝し、日頃の食事の仕方など、自分の食生活について見つめ直す期間にしたいと思っています。また、期間中には「リクエスト給食」として、本通小・南郷小の全児童のアンケートの結果で1位を獲得した人気メニューを実施します！

【ごはん部門】
【まぜごはん部門】
【めん部門】
【肉と魚のおかず部門】
【野菜のおかず部門】
【デザート部門】

チキンカレー
わかめごはん
みそラーメン
ザンギ
たたききゅうり
つぶつぶレモンゼリー



- ・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ・海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、**小さなえび・かに**が混入している場合があります。
- ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。

12月よていにन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
1日 かくしよく ●◆角食 ポテトスープ ◆コーンフライ もやしのごまサラダ ブルーベリージャム	2日 ごはん とうふ 豆腐のトロトロ煮 あ ◇揚げえびシュウマイ ナムル	3日 パスタカレーソース ごぼうチップサラダ	4日 とり 鶏ごぼうごはん ☆●さわらの オートミールフライ おひたし	5日 ごはん にく 肉じゃが さんまスパイス揚げ つくだに のいの佃煮
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・玉ねぎ・コーン・◆牛乳・◆全粉乳/ほうれん草・もやし・コーン・人参・ごま/ブルーベリー	豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・鶏がらスープ/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま	豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マツシユルム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・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・白ごま	胚芽精米・大麦・鶏ひき肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/さわら・●卵・オートミール/小松菜・もやし・糸かつお	豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・干椎茸・生姜/さんま・生姜・にんにく/もみのり・ひじき・水あめ
8日 給食週間 (~12日) ●◆ロールパン イタリアンスープ あ 揚げハンバーグ ケチャップソース だいこん 大根サラダ	9日 ♪* チキンカレー ♪ たたききゅうり ♪ つぶつぶレモンゼリー	10日 ♪ みそラーメン きなこポテト べに 紅まどんな	11日 ♪ わかめごはん しる みそ汁 ♪☆● ザンギ	12日 ぶたどん 豚丼 しる みそ汁 あ いそ和え
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・玉ねぎ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・*りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鶏がらスープ/きゅうり・ごま/レモン果汁・ゲル化剤等	豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参/じゃがいも・きなこ/紅まどんな	胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布/鶏肉・生姜・にんにく・●卵	豚肉・生姜・グリーンピース/厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布/ほうれん草・白菜・のり
15日 ●◆ツイストパン ◆クリームシチュー ふうみ カレー風味 あつあ 厚揚げサラダ かん パイン缶	16日 ごはん じる 芋団子汁 いわしのかりかりフライ あ ごま和え	17日 ●◇ためきうどん ◆バターポテト みかん	18日 ビビンバ はるまき ひじき春巻 *フルーツミックス	19日 ハヤシライス こまつな 小松菜とベーコンのサラダ
豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/パイン缶	鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田/いわし・生姜・乾燥マツシユポテト/小松菜・もやし・ごま	◇むきえび・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・たまごたけ・干椎茸・むろあじ・昆布/じゃがいも・◆バター・◆牛乳・◆スキムミルク/みかん	胚芽精米・大麦・豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・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/みかん缶・パイン缶・*りんご缶・*黄桃缶・*なし缶	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マツシユルム・グリーンピース・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま
22日 ●◆コッペパン ◆チキンクリームシチュー ☆● ほっけフライ ちゅうおう 中濃ソース おうとうかん *黄桃缶	23日 こんさい *根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	24日 にく 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	25日  ◆ほうれん草ピラフ ☆◆ フライドチキン コールスローサラダ いちごのデザート	
鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ/ほっけ・●卵・*黄桃缶	豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマトダイス缶・鳥がら・煮干し・昆布/ハム・コーン・キャベツ	豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまごたけ・むろあじ・昆布/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/鶏肉・にんにく・◆牛乳/キャベツ・人参・コーン/いちご・いちご果汁	