

給食だより



12月

札幌市立南郷小学校

札幌市立本通小学校

令和6年11月29日

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」が基本となりますが、特に食事に取り入れたいポイントをご紹介します。

食べて健康！ビタミンACE

ビタミンA、C、Eはいずれも抗酸化作用が高く、食事に組み合わせることで感染症予防の切り札となります。

ビタミンA

粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防止する



レバー、にんじん
ほうれん草など

ビタミンA、Eは「脂溶性ビタミン」といい、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。

ビタミンC

皮膚・血管などを丈夫にし、体を強くしてウイルスを撃退。



じゃがいも
ブロッコリー
果物など

ビタミンE

細胞膜の老化を防ぎ、血流を良くして免疫力をアップ。



アーモンド、
かぼちゃ
油脂類など

体の免疫力は、体温が1℃下がると30%以上低下し、体温が1℃上がると約60%活性化と言われています。日頃から体温が低い人は、**体を温める働きのある根菜(にんじんやごぼう、れんこんなど)**や、**しょうが、ねぎ**などの食品や、**温かい料理**を積極的にとるとよいです。

また、主食に含まれる炭水化物は、体のエネルギー源となり、体を中から温める働きがありますので、主食もしっかりと食べましょう。



給食レシピ紹介



25日(水)の給食は、

みんなが楽しみにしているフライドチキンです。

ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料 4人分

鶏もも肉	200g
にんにく	少々
食塩	少々
こしょう	少々
パプリカ粉	少々
ナツメグ	少々
白ワイン	小さじ1/2

牛乳	小さじ2
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉は4つに切る。
- ② すりおろしたにんにく、調味料Aに鶏肉を漬けて下味をつける。
- ③ ②を牛乳につけ、小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をまぶして180℃の油で揚げる。



月	火	水	木	金
2日 チキンカレー あつあ 厚揚げサラダ 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/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・白ごま	3日 ◇ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト ベーコン・◇えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ・にんにく・鶏がらスープ/じゃがいも	4日 ビビンバ ◇揚げえびシュウマイ ☆◆*ヨーグルト和え 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・小松菜・もやし・白ごま/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび/みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*なし缶・なつみかん缶・◇ヨーグルト	5日 ごはん にく 肉じゃが くしろさん 釧路産たらザンギ おひたし 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/すけとうだら・生姜・にんにく/ほうれん草・もやし・糸かつお	6日 ●◆かぼちゃパン イタリアンスープ とかちだいず 十勝大豆コロッケ かん パイン缶 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/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト/パイン缶
9日 ごはん みそけんちん汁 じる ☆●いわしごまフライ いそあ 磯和え 鶏肉・木綿豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田/いわし・生姜・●卵・白ごま・黒ごま/小松菜・白菜・のり	10日 カレーラーメン ごまポテト おうとうかん *黄桃缶 豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参/じゃがいも・白すりごま・*黄桃缶	11日 ◆◇シーフードピラフ しろはなまめ ◆白花豆コロッケ もろほしだいこん 切干大根のサラダ 胚芽精米・大麦・◇バター・ベーコン・◇むきえび・あさり水煮・たんざくいか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/白花豆・乾燥マッシュポテト・◇バター/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま	12日 あつあ いにくいた どん 厚揚げ入り肉炒め丼 しる みそ汁 べに 紅まどんな 豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・*りんご・生姜・にんにく・白ごま/キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布/紅まどんな	13日 ●◆横割りバンスパン ◆オニオンポタージュ ●イカバーグ てや 照り焼きソース かん *りんご缶 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・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/むらさきいか・たらすり身・玉ねぎ・●卵白/*りんご缶
16日 ごはん いもだんごじる 芋団子汁 いわしのかりかりフライ なっとう 納豆 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・乾燥マッシュポテト	17日 にく 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 に みかん 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	18日 わかめごはん しる みそ汁 とりにく てや 鶏肉の照り焼き 胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/小松菜・厚揚げ・むろあじ・昆布・鶏肉・生姜・ごま	19日 こんさい 根菜のスープカレー *フルーツカクテル 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/みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*なし缶・なつみかん缶・*りんごジュース	20日 ●◆黒角食 しお 塩ワンタンスープ ☆●ほっけフライ ちゅうのう 中濃ソース ◆きなこクリーム ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参/ほっけ・●卵/豆乳・きなこ・◇バター
23日 ごはん とうふ 豆腐のトロトロ煮 てん ☆●ししゃもの天ぷら みかん 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・鶏がらスープ/カラフトししゃも・●卵/みかん	24日 しょうゆラーメン きなこポテト おうとうかん *黄桃缶 豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参/じゃがいも・きなこ・*黄桃缶	25日 ◆ほうれん草ピラフ ☆◆フライドチキン *いちごデザート 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/いちご・いちご果汁	・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。 ※13日提供の「りんご缶」は、1/4サイズで加熱済みのりんご缶詰が提供されます。アレルギーをお持ちのお子様は、事前に食べる量をお子様とご相談ください。	