

# 給食だより



2025.11.27  
札幌市立西野中学校  
札幌市立手稲東中学校



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



## 石けんを使った手洗い



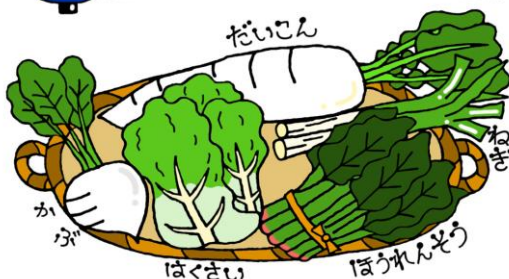
感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



ふゆやさい おいしいね





## 12月のよてい献立

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
◎★ロールパン ★キャロットポター ジュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	しょうゆラーメン ◎★アメリカンドック くだもの	五目ごはん ◎こうや豆腐のフライ 磯あえ	根菜のスープカレー あさりのスパゲティサ ラダ
●小麦粉 卵 スキムミル ク/●ベーコン 玉ねぎ に んじん じゃがいも パセ リ 小麦粉 バター チー ーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/●鶏肉 大豆 パン粉 おから 小麦粉 米粉 ク ラッカー粉/●小松菜 もや し にんじん ごま/	●精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 小麦 粉 ごま/●白菜 油揚げ/ ●清見オレンジ/	●ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんに く つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれ ん草 くさわかめ/●道産無 塩せきウインナー (豚肉 貝カルシウム) 小麦粉 卵 牛乳 /●のんこ/	●胚芽米 大麦 鶏肉 油 揚げ しらす 玉ねぎ にん じん ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース/● 凍り豆腐 小麦粉 卵 ご ま/●小松菜 もやし のり /	●精白米 豚肉 じゃがい も 玉ねぎ ごぼう にん じん 大根 セロリー り んご しょうが にんにく トマト/●あさり 生姜 ス パゲティ きゅうり にん じん ごま/
8日	9日	10日	11日	12日
◎★横割のパンズパン ★ボーククリームシ チュー ◎ホッケのオートミール フライ/ケッチャプ ソース ★スライスチーズ パイン缶	ごはん ◆豆腐の中華煮(えび 入り) ししゃものから揚げ 小松菜ナムル	パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼ リー	とりめし ◎★ハンバーグきのこ ソース ごまあえ	ごはん 肉じゃが Fe(てっ)ちゃんぎょ うざ おひたし
●小麦粉 卵 スキムミル ク/●豚肉 じゃがいも 玉 ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク /●ほっけ 小麦粉 卵 オートミール/●チーズ/● パイン/	●精白米/●豆腐 豚肉 え び にんじん 玉ねぎ た けのこ しいたけ たもぎ たけ きくらげ しょうが にんにく/●カラフトししゃ も(子持ち) 小麦粉/●ハ ム 小松菜 もやし にん じん ごま/	●ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー 生姜 にんにく トマト 小麦粉/●じゃが芋/●ぶど うジュース 寒天/	●胚芽米 大麦 鶏肉 玉 ねぎ しょうが/●牛肉 豚 肉 玉ねぎ 卵 牛乳 た もぎたけ しめじ えのき だけ しいたけ ごま/●小 松菜 もやし ごま/	●精白米/●豚肉 じゃがい も 玉ねぎ にんじん し らす 玉ねぎ 切干大根 しいた け たもぎたけ さやいん げん/●豚肉 キャベツ 玉 ねぎ にら にんにく しょうが にんじん 椎茸 大豆たん白 ごま油 小麦 粉/●小松菜 白菜 かつお ぶし/
15日	16日	17日	18日	19日
◎★ツイストパン ★ミートパスタグラタ ン ごぼうチップサラダ パイン缶	ごはん ◎しょうゆおでん ひじき入りはるまき おかかふりかけ	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの	★ボークウインナーラ イス ★カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラ ダ	和風そぼろごはん みそ汁 からしあえ
●小麦粉 卵 スキムミル ク/●マカロニ 豚肉 しょうが にんにく 玉ね ぎ にんじん マッシュ ルーム セロリ トマト 小麦粉 バター チーズ パン粉 パセリ/●ハム キャベツ きゅうり コー ン ごぼう ごま/●パイン /	●精白米/●豆腐入りかまぼ こ うずら卵 がんも さ つま揚げ 厚揚げ こんに ゃく にんじん 大根 ふき 昆布/●たけのこ に んじん 豚肉 ひじき 小麦 粉/●しらす干し 糸かつ お ごま のり/	●ソフトメン 豚肉 油揚 げ にんじん つと ほう れん草 長ねぎ しいたけ たもぎ/●かぼちゃ あずき 白玉もち/●みかん/	●胚芽米 大麦 バター ボークウインナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト/● じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 パン粉/● 小松菜 コーン ハム ご ま/	●精白米 鶏肉 豆腐 切 り干し大根 いたけ しょ うが 油揚げ ひじき ご ぼう にんじん ごま/●大 根 油揚げ/●ほうれん草 白菜 ハム/
22日	23日	24日	 <div>冬至とかぜの予防</div> <div>冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。17日(水)が冬至献立です。</div> 	
◎★ロールパン ★コーンクリームスー プ ★フライドチキン くだもの	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ◆揚げえびシュウマイ ごまあえ	みそバターコーンラ ーメン ★チーズポテト くだもの		
●小麦粉 卵 スキムミル ク/●コーン ベーコン 玉 ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ /●鶏肉 牛乳 にんにく 小麦粉/●黄桃/	●精白米/●豆腐 鶏肉 小 松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/●えび 白身魚のすりみ 玉ねぎ 豚脂 小麦粉 大豆たんば く/●ほうれん草 もやし ごま/	●ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 玉ね ぎ にんじん ごま もや し 長ねぎ ほうれん草 メンマ コーン バター/● じゃが芋 バター スキム ミルク チーズ 牛乳/● みかん/		

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。

※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。