

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して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。

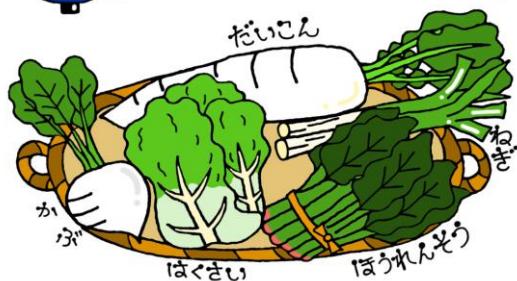
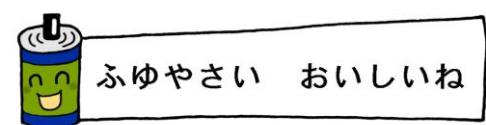
石けんを使った手洗い



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とって、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て、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。





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 ★キャロットポーター ジュー 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 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター 牛乳/豆乳/●鶏肉 大豆 パン粉 おから 小麦粉 米粉 クラッカーフー/●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 ビーマン 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 くきわかめ/●道産無塩せきウインナー(豚肉貝カルシウム) 小麦粉 卵 生乳 /●りんご/	●胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき しいだけ 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 ジャがいも 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 マトマト/●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
◎★横割りパンズパン ★ポークリームシチュー ◎ホッケのオートミールフライ/ケッチャップスース ★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	パスタポンゴレ フレンチポテト スィ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(てつ)ちゃんぎょう うざ おひたし
●小麦粉 卵 スキムミルク/●豚肉 ジャがいも 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 しいだけ 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 卵乳 たもぎたけ しめじ えのき だけ しいだけ ごま/●小松菜 もやし ごま/	●精白米/●豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん しらたき 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	★ポークワインナーライス ★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 セロリー 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 しいだけ 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 ポークワインナー 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 卵乳 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		
◎★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 脇脂 小麦粉 大豆たんぱく/●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/		

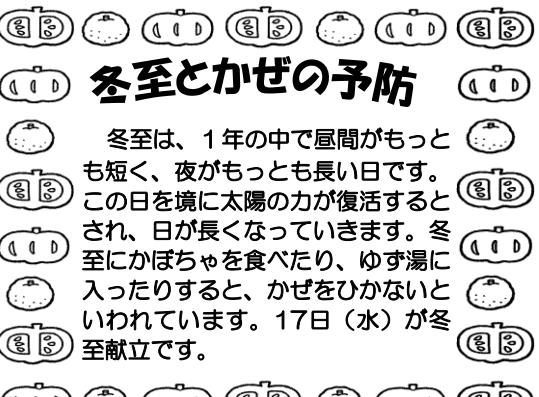
※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※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。



冬至は、1年の中で昼間がもっと

も短く、夜がもっと長い日です。

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。