給食だより

2026.12.3
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

朝夕の冷え込みが増し、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、日常の「手洗いやうがい」でかぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。





「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

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

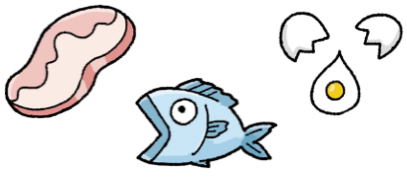


自分の体は自分で守れるように日頃から予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

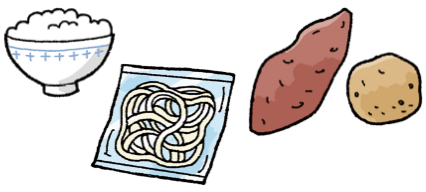
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



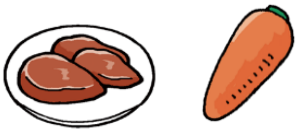
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど



札幌市立西野中学校

12月のよていこんだて

月	火	水	木	金
7日	**8日**	**9日**	**10日**	**11日**
根菜のスープカレー あさりのスパゲティｻﾗﾀﾞ	◎★かぼちゃパン ★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 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ からしあえ	みそラーメン ◎★アメリカンドック くだもの	★ほうれん草ピラフ ◎★ちくわチーズつめフライ フルーツミックス
●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/	●***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　***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　鶏肉　小松菜　長ねぎ　にんじん　しょうが　にんにく/●豚肉　牛肉　玉ねぎ　大豆たんぱく　***小麦粉***/●ほうれん草　白菜　ハム/	●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　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***　***牛乳***　/●紅まどんな/	●胚芽米　大麦　***バター***　ベーコン　にんじん　玉ねぎ　にんにく　コーン　ほうれん草/●ちくわ（たら）　***チーズ***　***小麦粉***　***卵***/●みかん缶　黄桃缶　パイン缶　なし缶　夏みかん缶/
14日	**15日**	**16日**	**17日**	**18日**
ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ ごまあえ	◎★横割りバンズパン ★ポーククリームシチュー フィッシュバーガー コールスローサラダ ★スライスチーズ	和風そぼろごはん みそ汁 チキンナゲット	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの	★ポ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
●精白米/●豆腐　豚肉　玉ねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　グリンピース　セロリー　りんご　***小麦粉***/●カラフトししゃも（子持ち）　***小麦粉***/●小松菜　白菜　ごま/	●***卵***　***スキムミルク***/●豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　パセリ　***バター***　***牛乳***　豆乳　***チーズ***　***スキムミルク***/●ほっけ　***小麦粉***　パン粉　油/●きゃべつ　にんじん　コーン/●***チーズ***　/	●精白米　鶏肉　豆腐　切り干し大根　干しいたけ　しょうが　油揚げ　ひじき　ごぼう　にんじん　ごま/●じゃがいも　にら/●鶏肉　大豆　パン粉　おから　***小麦粉***　米粉　クラッカー粉/	●ソフトメン　豚肉　油揚げ　にんじん　つと　小松菜　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***　ポークウインナー　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/
21日	**22日**	**23日**	**24日**	**25日**
ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます	◎★ツイストパン ★コーンクリームスープ ★フライドチキン 大根サラダ	とりめし ◎こうや豆腐のフライ 磯あえ	パスタボンゴレ フレンチポテト	終　業　式
●精白米/●白玉もち　鶏肉　高野豆腐　つと　にんじん　ほうれん草　大根　ごぼう　長ねぎ　しいたけ/　●ぶり　生姜　ごま/大根　にんじん	●***卵***　***スキムミルク***/●コーン　ベーコン　玉ねぎ　にんじん　パセリ　***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***/●大根　まぐろ水煮　きゅうり　にんじん　ごま/	●胚芽米　大麦　鶏肉　玉ねぎ　しょうが/●凍り豆腐　***小麦粉***　***卵***　ごま/●小松菜　もやし　のり/	●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　パセリ　トマト/●じゃが芋/	

※牛乳（２００ｍｌ）は毎日つきます。　※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。
※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。

似ているけれど全然違う　**消費期限**　と　**賞味期限**

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。