

# ランチタイム

2025年11月28日発行  
札幌市立日章中学校  
札幌市立幌東中学校

12月

## バランスのよい食事でかぜを予防しよう

「かぜは、万病の元」と言われています。かぜは、あらゆる病気を引き起こす原因になるので、用心が必要であるという意味です。かぜの予防には、十分な睡眠とバランスのよい食事、そして手洗いやうがいをすることが大切です。下記の栄養素は、かぜの予防に効果的です。毎日の食事の中に上手に取り入れましょう。

\*\*\*\*\*

### たんぱく質

- ・体を構成する重要な部分は、ほとんどたんぱく質から成り立っています。
- ・健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。
- ・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



＜多く含まれる食品＞ 肉・魚・鶏卵・大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)など

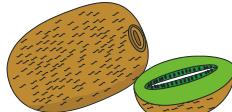
### ビタミンA



- ・皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助けます。
- ・かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけ、ウイルスなどの侵入を防ぎます。

＜多く含まれる食品＞ レバー(鶏・豚・牛)・うなぎ・銀だら・モロヘイヤ・かぼちゃ・にんじん・春菊・ほうれん草など

### ビタミンC



- ・寒さに対する抵抗力を高めます。
- ・NK細胞(※)を活性化し、体の免疫力を高めます。
- ・細胞の結合組織であるコラーゲンの合成に働きます。コラーゲンは、細胞の接着剤としてじょうぶな血管や各器官、筋肉を作ります。コラーゲンが細胞をしっかりと固めれば、かぜのウイルスは簡単に侵入できません。

＜多く含まれる食品＞ イチゴ・キウイフルーツ・みかん・柿・ブロッコリー・菜の花・ほうれん草・ピーマン・さつまいもなど

(※)NK細胞…ナチュラルキラー細胞。白血球のうち25%ほどを占めるリンパ球に含まれる免疫細胞の1つで、常に体内をパトロールしてガン細胞やウイルス感染細胞を見つけると単独で直接破壊して消滅させる。

# 12月の予定献立



- 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじやこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ  
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

- 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)
- 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。
- 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

月	火	水	木	金
1日 黒角食 クリームシチュー 豆腐ハンバーグ 大根サラダ  パン/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・小麦粉・牛乳・豆乳・バター・チーズ・鶏ガラ・菜種油 /豆腐ハンバーグ/大根/にんじん・きゅうり・まぐろ・ごま	2日 ごはん 和風そぼろ みそ汁 チキンナゲット  米/鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・みそ/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ/チキンナゲット	3日 ゆであげシーフードトマトソーススパゲティ 青のりポテト チーズ  スパゲティ・エビ・イカ・あさり・玉ねぎ・小麦粉・トマト・しょうゆ・鶏ガラ/フレンチポテト・青のり/チーズ	4日 とりめし ぶりカツ ごまあえ  胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/ぶりカツ/小松菜・もやし・ごま	5日 ごはん しょうゆおでん 春巻 おかかふりかけ  米/大根・にんじん・豆腐入りかまぼこ・さつま揚げ・がんもどき・厚揚げ・うずらの卵・昆布/しらす・しょうゆ・かつお節・のり・ごま
8日 コッペパン ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん  パン/マカロニ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・トマト・鶏ガラ/菜種油・キャベツ・人参・とうもろこし・しょうゆ・ごま/みかん	9日 ごはん・ナムル 豆腐の中華煮 (えび入り) 子持ちカラフトししゃものから揚げ  米/ハム・小松菜・もやし・にんじん・トウバンジヤン・ごま/豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・干しいたけ・黒きくらげ・ごま油/子持ちカラフトししゃも・しょゆ・小麦粉・じゃが芋でん粉	10日 みそラーメン ごまポテト りんご  ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・トウバンジヤン・玉ねぎ・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・くさわかめ・鶏ガラ/フレンチポテト・ごま/りんご	11日 ウィンナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ  胚芽米・大麦・バター・ウィンナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト/カレーコロッケ/小松菜・とうもろこし・ハム	12日 豚ミックス丼 みそ汁 紅まどんな  米・豚肉・しょうが・じゃが芋でん粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・にんじん・ごま/白菜・油揚げ・みそ/紅まどんな
15日 横割りパンズパン キャロットポタージュ ハンバーグ もやしのごまサラダ  パン/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキミルク・チーズ・鶏ガラ/ハンバーグ・トマト/小松菜・もやし・にんじん・トウバンジヤン・ごま	16日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げエビシュウマイ ごまあえ  米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・じゃが芋でん粉/エビシュウマイ/ほうれん草・もやし・ごま・しょゆ	17日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん  ソフトめん/豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・ごぼう・干しいたけ・たもぎたけ・しょゆ/かぼちゃ・小豆・白玉もち/みかん	18日 カレーピラフ たらフライ フルーツサワー  胚芽米・豆腐・ベーコン・マッシュルーム・玉ねぎ・にんじん/たらフライ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け・ヨーグルト)	19日 ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ おひたし  米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・さやいんげん・菜種油・しょうゆ/ぎょうざ/小松菜・白菜・しょゆ・かつお節
22日 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 切干大根のサラダ  パン/とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・小麦粉・バター・菜種油・鶏ガラ/鶏肉・小麦粉・牛乳・スパイス/切干大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま・みそ・ごま油	23日 根菜のスープカレー あさりとスパゲティのサラダ  米/豚肉・じゃが芋・菜種油・ごぼう・玉ねぎ・大根・トマト・鶏ガラ・煮干し/スパゲティ・あさり・きゅうり・にんじん・みそ	24日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ みかん  ソフトラーメン/豚肉・たけのこ・つと(魚すりみ)・もやし・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・菜種油・しょうゆ・鶏ガラ・豚骨/ウインナー・小麦粉・鶏卵・トマト/みかん	25日 終業式  	