

給食だより 12月

令和7年(2025年)11月28日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌緑小学校

今年は、11月から気温が低い日が多く、インフルエンザの流行も続いているようです。冬を元気にすごせるよう生活リズムを整え、毎日朝食をしっかりと食べて体を中から温めて、寒さにそなえましょう。

主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質)を合わせて摂ることで体温が上がり、免疫力を高めます。また副菜(野菜)を摂ることで、粘膜を強くして風邪を予防したり、腸内環境を整えて免疫力を高めます。できるだけ**主食、主菜、副菜**をそろえて食べることを心がけましょう。



で かぜを
予防しよう!

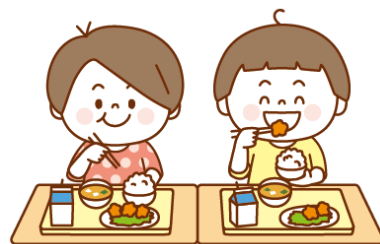
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

給食週間が始まります

12月8日(月)~12月12日(金)

いつも、何気なく食べている給食について子どもたちに考えてもらう週間です。「学校給食や食への関心を深め、食べる意欲を高める。」「給食に携わる方々の仕事を知り、感謝する心、協力しようとする気持ちを育てる。」この2つを目的として、給食週間を実施します。

給食週間に向け、各学級で給食の目標を決めて取り組みます。そのほか、給食週間に、毎日給食室の調理の様子などを動画で紹介する予定です。



冬至

今年の冬至は12月22日(月)です。

日本では「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」「長生きする」などと言われています。昔は、冬にあまり野菜がなかったため、夏に収穫後冬まで長く保存しておくことのできるかぼちゃは、貴重な栄養源でした。また、あずきの赤い色には、厄を払う効果があると信じられてきたため、冬至に「かぼちゃのいとこ煮」を食べる地域が多いそうです。給食では、北海道産のあずきと「りょうおもい」という品種のかぼちゃを使って、16日に「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。

べに

紅まどんな(12月9日)

『^{なんこう}南香』と『^{あまくさ}天草』という種類のみかんをかけ合わせたみかんです。

果肉がゼリーのようになめらかで、果汁たっぷりです。

贈りものとしても人気のある高級フルーツです。



12月よていこんだて

*牛乳は毎食 200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
1 豚ミックス丼 味噌汁 りんご	2 たぬきうどん (えび入り) バターポテト みかん	3 しらすごはん 味噌汁 コーンフライ	4 ごはん さつま汁 サバのソース焼き 磯和え	5 ツイストパン クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ
◆白飯/豚肉 しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、白ごま ◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆りんご	◆ソフトめん/むきえび、あさり、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、揚げ油/鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまご、干しいたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布 ◆じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩 ◆みかん	◆胚芽米、おおむぎ、昆布、しらす干し、清酒、炊き込みわかめ、白ごま ◆厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆コーンフライ、揚げ油	◆白飯 ◆豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆さば切り身、しょうが、食塩、清酒、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま ◆こまつな、もやし、切りのり、醤油	◆ツイストパン ◆豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆あさり、しょうが、清酒、みりん風調味料、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま
8 給食週間(～12日) ごはん けんちん汁 味噌味 いわしのかりかりフライ ごま和え	9 味噌ラーメン きなこポテト 紅まどんな	10 シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット ケチャップソース りんご	11 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	12 コッペパン チキンクリームシチュー ★ほっけフライ パイン缶詰
◆白飯 ◆鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布 ◆いわしのかりかりフライ、揚げ油 ◆こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	◆ソフトラーメン/豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、ごま油、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くさわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布 ◆じゃがいも、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩 ◆紅まどんな	◆胚芽米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、カレー粉、食塩 ◆焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、全卵、かたくり粉、パン粉、食塩、黒こしょう、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし ◆りんご	◆白飯 ◆豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ ◆えびシュウマイ、揚げ油 ◆ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま	◆コッペパン ◆鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油 ◆パイン缶詰
15 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	16 冬至献立 五目うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	17 鶏ごぼうごはん ★さわらのオートミールライ おひたし	18 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	19 クリスマスメニュー ロールパン イタリアンスープ ★フライドチキン ▲いちごのデザート
◆白飯 ◆豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さいりげん、たまご、サラダ油、醤油、てんさい糖、清酒、みりん風調味料 ◆さんま、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、揚げ油 ◆あさり、しょうが、もみりのり、ひじき、醤油、清酒、本みりん、きび砂糖、水あめ	◆ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆西洋かぼちゃ、あずき、きび砂糖、食塩、白玉もち ◆みかん 	◆胚芽米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、サラダ油、白ごま ◆さわら切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、揚げ油 ◆こまつな、もやし、花かつお、醤油	◆白飯/豚肉、オリーブ油、じゃがいも、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、オールスパイス、赤ワイン、鳥がら、煮干し、昆布 ◆ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	◆ロールパン ◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら ◆鶏肉、食塩、黒こしょう、パプリカ、ナツメグ、にんにく、牛乳、白ワイン、小麦粉、かたくり粉、揚げ油 ◆いちごのデザート 
22 ごはん ローペンタン ※かわいい唐揚げ バーベキューソース もやしのカレー和え	23 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	24 ビビンバ ひじき春巻F e 黄桃缶	25 終業式 ハヤシライス 小松菜とベーコンの サラダ	
◆白飯 ◆豚肉、しょうが、かたくり粉、にんじん、はくさい、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、ごま油、鶏がらスープ ◆かわいい唐揚げ (※子持ち原料ではありませんが、稀に魚卵が入っていることがあります。) 揚げ油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん風調味料、かたくり粉 ◆もやし、にんじん、醤油、食塩、カレー粉、清酒、ごま油	◆ソフトパスタ/ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまご、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、食塩、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ ◆ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、揚げ油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま	◆胚芽米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子 ◆ひじき春巻、揚げ油 ◆黄桃缶詰	◆白飯/豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ ◆ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょう、白ごま	

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。