

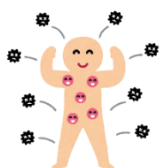
きゅうしょくだより

令和7年11月28日
札幌市立大谷地東小学校

12月8日～12日は給食週間です。

子どもたちが学校給食に関心をもち、自分の食べ方を振り返り、進んでよりよい食生活を心がけられるようにとの思いを含め、給食週間を設けています。

給食週間中には、その日に食べている給食ができるまでの動画放送や給食週間特別号の給食だよりの発行などを予定しています。



寒さに負けない生活習慣



早寝・早起きを
しましょう。



朝ごはんをしっかり
食べましょう。



手洗い・うがい・
水分補給をしましょう。



運動をしましょう。



好き嫌いをしないで
食べましょう。



今年の冬至は
12月22日(月)
です。



かぼちゃのいところ煮

冬至は1年の中で最も日照時間が短い日です。この日はかぼちゃを食べる風習があり、冬至を境にだんだん日が長くなることから、太陽が生まれ変わる日と考えられています。

給食では、17日(水)にかぼちゃと邪気払いの小豆、白玉もちが入った「かぼちゃのいところ煮」を出します。





12月 よていいこんだて



月	火	水	木	金
1 かくしよく ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム	2 ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに	3 たぬきうどん（えびいり） バターポテト みかん	4 とりごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	5 ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ
角食/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/メンチカツ・なたね油/ミニトマト/ブルーベリージャム	白飯/豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが・サラダ油・しょうゆ・てんさい糖・酒・みりん/さんま・しょうが・にんにく・酒・しょうゆ・塩・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう・なたね油/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・もみのり・ひじき・きび砂糖・水あめ	ソフトめん・えび・あさり・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・なたね油・鶏肉・酒・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク・塩/みかん	胚芽精米・大麦・しょうゆ・塩・酒・鶏ひき肉・焼き豆腐・しょうが・きび砂糖・ごぼう・にんじん・油揚げ・赤みそ・みりん・サラダ油・白ごま/さわら・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・なたね油/小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ	白飯・豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールのスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・しょうゆ・酢・サラダ油・きび砂糖・白ごま
8 コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ きよみオレンジ	9 ごはん いもだんごじる いわしのカリカリフライ ごまあえ	10 みそラーメン ぎなこポテト おうとう	11 ビビンバ ひじきはるまき りんご	12 こんさいのスーパカレー ハムコーンサラダ
給食週間				
コッペパン/鶏肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・塩・白こしょう・鶏がらスープ/ほっけ・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油/清見オレンジ	白飯/鶏肉・酒・じゃがいも・片栗粉・塩・にんじん・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・しょうゆ・酒・削り節・昆布/いわしのカリカリフライ・なたね油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・しょうゆ	ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・赤みそ・白みそ・しょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/じゃがいも・なたね油・きな粉・きび砂糖・塩/黄桃缶詰	胚芽精米・大麦・酒・しょうゆ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・きび砂糖・みりん・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子/ひじき春巻き・なたね油/りんご	白飯・豚肉・赤ワイン・にんにく・塩・黒こしょう・オリーブ油・じゃがいも・なたね油・ごぼう・にんじん・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・サラダ油・トマト缶詰・しょうゆ・カレー粉・チリパウダー・鳥がら・煮干し・昆布/ハム・ホールコーン・キャベツ・しょうゆ・酢・きび砂糖・ごま油・からし
15 ツイストパン カレークリームシチュー あさりのサラダ きよみオレンジ	16 ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル	17 にくうどん かぼちゃのいとこに みかん	18 シーフードカレーピラフ とうふナゲット パイ	19 ぶたミックスどん みそしる りんご
ツイストパン/豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・サラダ油・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・塩・白こしょう・鶏がらスープ/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・にんじん・酢・サラダ油・からし・ごま油・白ごま/清見オレンジ	白飯/豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ/えびシュウマイ・なたね油/ほうれん草・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・白ごま	ソフトめん・豚肉・しょうゆ・きび砂糖・酒・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/かぼちゃ・あずき・きび砂糖・塩・白玉もち/みかん	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・塩・カレー粉・ベーコン・えび・あさり・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油/焼き豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・サラダ油・卵・片栗粉・塩・黒こしょう・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/パイ缶詰	白飯・豚肉・酒・しょうゆ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・きび砂糖・みりん・白ごま/キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/りんご
22 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー	23 ごはん ローペンタン かれいからあげ いちごのデザート	24 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	25 しらすごはん みそしる コーンフライ	
ロールパン/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・パセリ・マカロニ・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/鶏肉・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・片栗粉・なたね油/みかん缶詰・パン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・りんご缶詰・りんごジュース・粉寒天・上白糖	白飯/豚肉・しょうが・しょうゆ・酒・片栗粉・にんじん・白菜・干しいたけ・たけのこ・長ねぎ・塩・黒こしょう・ごま油・鶏がらスープ/かれい唐揚げ・なたね油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・ウスターソース・きび砂糖・みりん・片栗粉/いちごのデザート	ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・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・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・なたね油・酢・きび砂糖・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ごま	胚芽精米・大麦・酒・昆布・しらす干し・炊き込みわかめ・白ごま/厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/コーンフライ・なたね油	

- 牛乳は毎日つきます。
- 予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。
- ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。
- 給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。