

給食だより 12月

令和7年（2025年）11月28日

札幌市立陵北中学校

寒さに負けず、元気に冬を過ごしましょう！

寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザ等の流行が気になる季節となってきました。疲れも出やすい時期ですが、体調崩してはいませんか？

寒さに負けない体をつくるためにも、以下のポイントに気をつけて生活しましょう！



★風邪予防のポイント★



① 1日3食欠かさず食べる！

特に朝食はしっかり食べましょう！朝食抜きは、体温が上がらず、頭も体もボーっとしたまま。免疫力の低下にもつながります。

③ 十分な睡眠をとる！

免疫力は睡眠中に維持・強化されると言われており、睡眠は脳や体の休養や心身の回復のためにも大切なものです。

② 適度な運動をする！

免疫力を高めるためには、適度な運動は効果的です。まずは、散歩やストレッチなど軽く体を動かすことから始めましょう。

★風邪予防に良い栄養素は？★



たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器をつくり、ホルモンや酵素のもとになる栄養素です。体を温め、寒さに強い体を作ります。肉や魚、たまご、大豆、牛乳・乳製品に多く含まれています。



ビタミンA・C



ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防いでくれます。ビタミンCは、免疫細胞の働きを強くし、風邪のウイルスと戦う力を高めてくれます。

野菜や果物、いも類に多く含まれています。



ノロウイルスにご注意を！

食中毒予防が必要なのは夏だけではありません。食中毒は1年中発生しますが、特に毎年11月から2月にかけての冬場に、ノロウイルスによる食中毒が増えています。

ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して体内に入ると、体内で増殖し、食中毒症状を引き起こします。健康管理や食品の取り扱いには十分気をつけるようにしましょう。

【持ち込まない】

- ・ 普段の健康管理
- ・ 腹痛や下痢などの症状がある時には、食品を扱わない

【つけない】

- ・ 基本は「手洗い」！！
- ・ 食品や調理器具等にウイルスをつけないように！

【やっつける】

- ・ 食品に付着したノロウイルスを死滅させるには、**中心温度 85～90℃、90秒以上**の加熱が必要です

【拡げない】

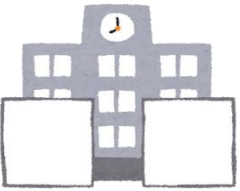
- ・ 二次感染しないように処理
- ・ 食器などを消毒



12月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
1 チキンウインナー ライス カレーコロッケ 小松菜とコーンの サラダ	2 ごはん 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ	3 横割りパンズ ポーククリームシ チュー ほっけのオートミ ールフライ +ケチャップソース スライスチーズ パイン缶	4 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごまあえ	5 パスタボンゴレ フレンチポテト グレープゼリー
胚芽精米 大麦 パター ト マト缶 チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュル ム グリンピース サラダ油 /ポテトコロッケ(カレー味) 揚げ油/ハム こまつな ホ ールコーン 白こま サラダ 油	ひじき入りさつま揚げ 豆腐 入りかまぼこ うすら卵水煮 ひじき入りがんも 厚揚げ 板こんにゃく 人参 大根 ふき水煮 根昆布/ひじき春 巻 揚げ油/しらす干 糸か つお 切りのり 白こま	豚肉肩 じゃがいも 玉ねぎ 人参 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/ほっ け 小麦粉 卵 オートミ ール パン粉 揚げ油/スライ スチーズ/パイン缶	豆腐 鶏肉ももひき肉 小松 菜 長ねぎ 人参 生姜 に んにく サラダ油 片栗粉/ えびシュウマイ 揚げ油/ほ うれん草 もやし 白すりこ ま	ソフトパスタ あさり 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 マッシ ュルム セロリ 生姜 に んにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 トマトビ ューレ トマト缶/フレンチポ テト 揚げ油/新スイートクレ ーフゼリー
8 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー	9 ごはん 肉じゃが 揚げギョウザ おひたし	10 コッペパン ミートパスタグラタン コールスローサラダ 黄桃缶	11 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	12 醤油ラーメン アメリカンドッグ 洋なし缶
胚芽精米 大麦 パター カ レー粉 ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュル ム グリンピース サラダ油 /釧路産たらフライ 揚げ油/ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨー グルト	豚肉肩 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん たもぎたけ 干しいたけ 生姜 サラダ油 /Feちゃんギョウザ 揚げ油/ 小松菜 白菜 糸かつお	マカロニ 豚肉肩ひき肉 生 姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルム セロリ サ ラダ油 小麦粉 バター チ ーズ トマト缶 粉チーズ パン粉 パセリ/キャベツ 人参 ホールコーン /黄桃 缶	鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ 白こ ま 生姜 ごぼう 人参 油 揚げ ひじき/大根 油揚げ/ ハム ほうれん草 白菜	ソフトラーメン 豚肉肩 メ ンマ 生姜 にんにく サラ ダ油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/ポークウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 揚げ油/洋なし缶
15 開校記念日 	16 かき揚げ丼 味噌汁 りんご	17 黒コッペパン キャロットバタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	18 根菜のスープカレー あさりのスパゲッ ティサラダ	19 冬至南瓜 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん
むぎえび あさり さくらえ び煮干し 玉ねぎ 人参 こ ぼう しゅんぎく ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗 粉 揚げ油/キャベツ 油揚 げ/りんご	ベーコン 玉ねぎ 人参 じ ゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ チキンナゲット 揚げ油/小 松菜 もやし 人参	豚肉肩 にんにく じゃがい も ごぼう 人参 大根 玉 ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト缶 カレー 粉/あさり 生姜 スパゲッ ティ きゅうり 人参 サラ ダ油 白こま	ソフトめん 豚肉肩 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長 ねぎ 干しいたけ たもぎた け/西洋かぼちゃ あずき 白 玉もち/みかん	
22 五目ごはん 凍み豆腐の天ぷら 磯和え	23 豚ミックス丼 味噌汁 清見オレンジ	24 クリスマス献立 ツイストパン コーンクリームス ープ フライドチキン パイン缶	12月22日(月)は冬至です 冬至とは、1年の中で昼間が1番短く、夜が 1番長い日です。この日を過ぎると、日は次第 に長くなっていきます。 昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯 に入ったりすると、風邪をひかないと言われ ています。冬至ならではの風習を楽しんでみ ませんか。	
胚芽精米 大麦 鶏肉もも 油揚げ しらたき 人参 こ ぼう たけのこ ひじき 干 しいたけ グリンピース サ ラダ油/凍み豆腐 小麦粉 卵 揚げ油/小松菜 もやし もみのり	豚肉もも 生姜 片栗粉 小 麦粉 揚げ油 厚揚げ 玉ね ぎ たけのこ 人参 ピーマ ン サラダ油 白こま/白菜 油揚げ/清見オレンジ	ホールコーン クリームコー ン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サ ラダ油 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/鶏肉もも にんにく 小麦粉 片栗粉 揚げ油/パイン缶		

*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。

*果物は気候や価格の変動により変更になることもあります。

アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。

*あさり、昆布、わかめ等の海産物全般については、小さなカニやエビ、

貝殻等が混入している場合があります。

*揚げ油は2~3回使いまわしています。

