

12月の予定献立

月	火	水	木	金
1日 しらすごはん 味噌汁（小松菜・厚揚げ） コーンフライ	2日 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	3日 コッペパン チキンクリームシチュー ホッケフライ パイン缶	4日 ハヤシライス 小松菜とベーコン のサラダ	5日 味噌ラーメン きなこポテト みかん
胚芽精米、大麦、しらす干し、炊き込みわかめ、ごま/厚揚げ、小松菜、味噌/コーンフライ	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、さやいんげん、干しこしいたけ、しょうが、醤油/さんま、しょうが、にんにく、醤油、小麦粉/あさり、しょうが、のり、ひじき、醤油	コッペパン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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、パン粉/パイン缶	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、小麦粉、トマト缶、醤油/ベーコン、小松菜、ちやし、醤油、ごま	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こま、味噌、醤油、ちやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ/じゃがいも、きな粉/みかん
8日 振替休校日	9日 ごはん 芋団子汁 いわしのカリカリフライ ごま和え (小松菜・もやし)	10日 角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト みかんジャム	11日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびしゅうまい ナムル	12日 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ
	鶏肉、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油/いわしのカリカリフライ/小松菜、もやし、ごま、醤油	角食/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、醤油/メンチカツ/ミニトマト/みかんジャム	豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、醤油/えびしゅうまい/ほうれん草、ちやし、にんじん、醤油、ごま	ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、たもぎだけ、玉ねぎ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、味噌/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、醤油、ごま
15日 鶏ごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし（小松菜・白菜）	16日 豚ミックス丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) パイン缶	17日 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 紅まどんな	18日 ごはん ローペンタン かれいから揚げ バーベキューソース いちごのデザート	19日 肉うどん 冬至かぼちゃ みかん
胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、味噌、ごま/さわら、小麦粉、卵、オートミール、パン粉/小松菜、白菜、糸かつお、醤油	白飯、豚肉、しょうが、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、ごま/キャベツ、油揚げ、味噌/パイン缶	ツイストパン/豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/あさり、しょうが、醤油、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、ごま/紅まどんな	豚肉、しょうが、にんじん、白菜、干しこしいたけ、たけのこ、長ねぎ、醤油、ごま/かれいのから揚げ/玉ねぎ、しょうが、にんにく、醤油/いちごのデザート	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しこしいたけ、たもぎだけ、醤油/かぼちゃ、白玉もち、つぶしあん/みかん
22日 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 黄桃缶	23日 ごはん さつまいち サバのソース焼き いそ和え (ほうれん草・もやし)	24日 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	25日 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	26日 冬季休業日
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵/黄桃缶	豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/サバ、しょうが、小麦粉、味噌、ごま/ほうれん草、ちやし、のり、醤油	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、マカロニ、醤油/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、りんご缶、りんごジュース	白飯、豚肉、にんにく、じやがいも、ごぼう、にんじん、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶、醤油/ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、ごま	

- 天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- 給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- 調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。

給食だより



札幌市立栄縁小学校
札幌市立栄東小学校
令和7年11月27日

毎日食べよう！



朝食

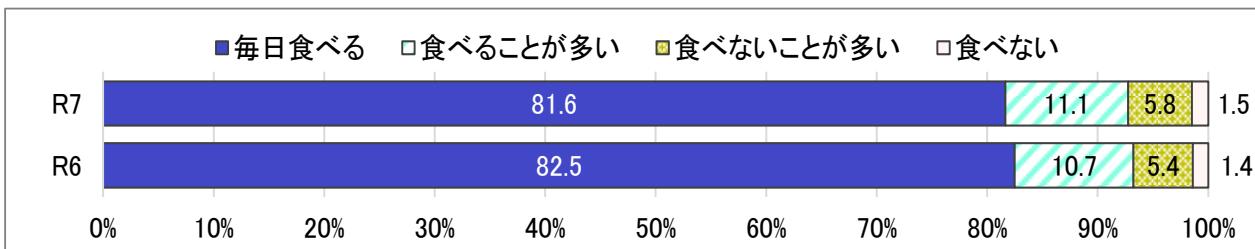


札幌市学校給食栄養士会では、毎年、札幌市内のすべての小学5年生を対象に『児童生徒の健康と食生活に関する調査』を行っています。今年の調査では、朝食を「毎日食べる」児童が81.6%でした。昨年に比べると、0.9ポイント少なくなっており、また調査開始当初(平成26年度)から見ると、7ポイントも減少しています。目標は100%ですが実際にはどんどん減少しています。

しかし、成長期の子どもにとって、朝食は1日3回の食事のうちの貴重な1回です。朝食を抜くと、成長に十分必要な栄養を、給食と夕食だけで充たすことは難しくなります。

忙しい朝ですが、少しだけ早く起きて朝ごはんを食べる習慣を付けることが、子どもたちの1日を支える大きな力になります。

○朝食は食べますか？



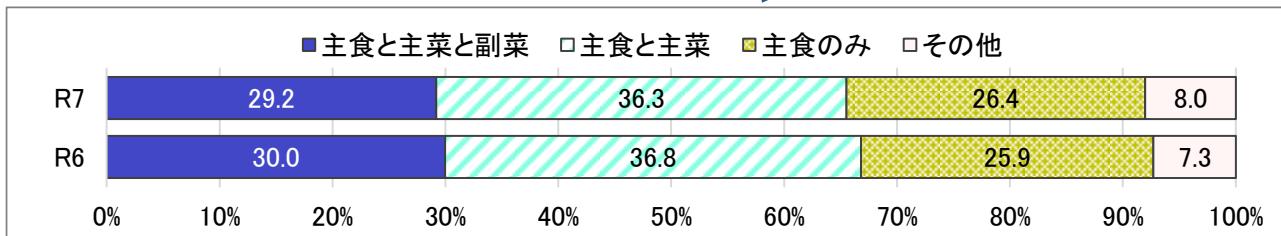
ごはんは、睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。

学校では、午前中に大切な学習が多く行われます。その時間を集中して取り組むために、朝に脳と体を目覚めさせることがとても大切です。

おにぎりやパンなどの主食のみという人も多いですが、主菜(肉、魚、卵等)や、副菜(野菜、果物)も組み合わせて食べましょう。どれか一つが欠けると、エネルギーや気持ちの面でムラが出やすくなることもあります。



○朝食はどのようなものを食べることが多いですか？



保護者の方へ



食物アレルギー調査について

12月1日(月)に食物アレルギー調査用紙を配付します。毎年、行っている調査で、食物アレルギーのない方も全員提出をお願いしています。12月9日(火)までに提出いただくよう、御協力をお願いいたします。