給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和８年11月25日

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、うがい手洗いを徹底して習慣づけることが大切です。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。





かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



保護者の方へ　食物アレルギー調査について

12月1日（火）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4日（金）**までに提出いただくよう、御協力をお願いいたします。

12月の予定献立

月	火	水	木	金
7日 **味噌ラーメン** **きなこポテト** **くだもの**	**8日** **鶏ごぼうごはん** **十勝大豆コロッケ** **味噌汁（キャベツ・油揚げ）**	**9日** **ごはん** **さつま汁** **サバのソース焼き** **きゅうりのからし漬け**	**10日** **コッペパン** **ベーコンシチュー** **もやしのごまサラダ** **パイン缶**	**11日** **ごはん** **厚揚げのカレーソース** **あげえびシュウマイ** **しょうが和え** **（小松菜・白菜）**
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、味噌、醤油、もやし、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/紅まどんな	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、醤油、ごぼう、にんじん、油揚げ、味噌、ごま/十勝大豆コロッケ/キャベツ、油揚げ、味噌	白飯/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/さば、しょうが、小麦粉、味噌、ごま/きゅうり、ごま	コッペパン/ベーコン、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/ほうれん草、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、味噌、ごま/パイン缶	白飯/厚揚げ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、小麦粉、醤油/えびシュウマイ/小松菜、白菜、しょうが、醤油
14日 **パスタクリームソース** **厚揚げサラダ**	**15日** **わかめごはん** **豚汁** **レバー入りハンバーグ**	**16日** **ごはん** **にくじゃが** **さんまのカレー揚げ** **いそ和え** **（ほうれん草・もやし）**	**17日** **黒コッペパン** **ポテトグラタン** **コーンフライ** **小松菜サラダ**	**18日** **根菜のスープカレー** **ヨーグルト和え**
ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ、たもぎたけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、味噌/厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、ごま	胚芽精米、大麦、たきこみわかめ、ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、味噌/レバー入りハンバーグ	白飯/豚肉、大豆、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、干ししいたけ、しょうが、醤油/さんま、醤油、小麦粉/ほうれん草、もやし、もみのり、醤油	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉/コーンフライ/ハム、春雨、ひじき、小松菜、醤油	白飯、豚肉、にんにく、じゃがいも、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/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、ヨーグルト
21日 **肉うどん** **かぼちゃのいとこ煮** **くだもの**	**22日** **シーフードカレーピラフ** **豆腐ナゲット** **フルーツミックス**	**23日** **ごはん** **白玉汁** **ぶりのごま味噌かけ** **紅白なます**	**24日** **ロールパン** **イタリアンスープ** **フライドチキン** **グレープゼリー**	**25日** **ハヤシライス** **あさりのサラダ**
ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、たもぎたけ、醤油/かぼちゃ、あずき、白玉もち、みかん	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/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶	白飯/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、醤油/ぶり、小麦粉、味噌、ごま/大根、にんじん	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、アルファベットマカロニ、醤油/鶏肉、牛乳、小麦粉/ぶどうジュース	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、トマト缶、醤油/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、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。

今年の冬至は12月22日

冬至は、１年の中で昼がもっとも短くなり、夜がもっとも長くなる日です。この日を過ぎると少しずつ、日が長くなっていきます。

冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかない、病気にならない、などといわれています。

