

ランチタイム
Lunch Time

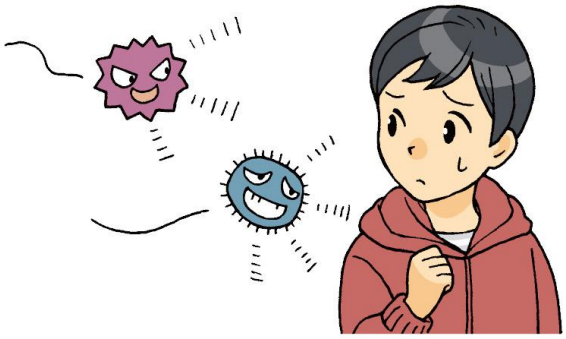


令和８年（2026年）11月25日発行
給食だより【12月号】
札幌市立栄南中学校
札幌市立栄町中学校

かぜをひきやすい季節です

冬は気温が低く、空気が乾燥するため、かぜをひきやすくなります。かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、外から帰った時や、食事の前の手洗い・うがいを習慣にすることが大切です。

寒い冬を元気に過ごしましょう。



ⓒ少年写真新聞社2026

かぜ予防のポイント

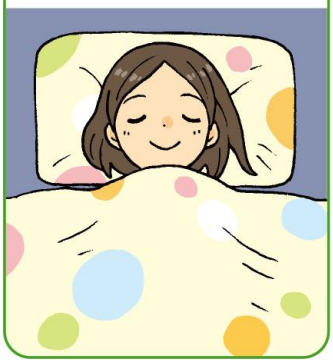
石けんでの手洗い・うがいをしよう



食事でしっかり栄養をとろう



十分な睡眠をとろう



適度な運動をしよう



ⓒ少年写真新聞社2026

かぜをひいた時の食事

熱がある時

野菜スープ・卵がゆ

熱で水分やエネルギーが消費されるので、水分をしっかりとり、たんぱく質やビタミン類を補給します。

のどが痛い時

プリン・茶わん蒸し・バナナ

のどに刺激のあるものを避け、少量でも栄養価の高いプリンやゼリー、バナナなどの果物を食べましょう。

下痢をしている時

おかゆ・うどん・スープ・卵とじ

脂質や糖分の多いものは避けて、やわらかく煮た主食や主菜、汁物などの、消化によいものを食べます。

ⓒ少年写真新聞社2026

12月のよていこんだて

栄南中

月	火	水	木	金
	**1日** ごぼうピラフ ★はんぺんのﾁｰｽﾞﾌﾗｲ フルーツカクテル **3年2組ランチルーム**	**2日** 豚ミックス丼 味噌汁 みかん **3年3組ランチルーム**	**3日** 角食ﾊﾟﾝ・いちごｼﾞｬﾑ ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちﾌﾗｲ **3年4組ランチルーム**	**4日** 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのｶﾘｶﾘフライ **3年5組ランチルーム**
	米, おおむぎ, バター, 白ワイン, ベーコン, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, ホールコーン, パセリ, 油, 食塩, 醤油, 黒こしょう/はんぺん, 小麦粉, 全卵, 粉チーズ, パン粉, 揚げ油/みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, りんごｼﾞｭｰｽ, 上白糖, 白ワイン/	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, 油, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 白ごま/もやし, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ/みかん	角食パン/いちごジャム/ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小麦粉・バター・油・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・水・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・醤油・酢・サラダ油・きび砂糖・ごま油・白いりごま/野菜うの花もちもちフライ・揚げ油	白飯, 鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 白ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, ひじき, 醤油, 赤みそ, 本みりん, きび砂糖, 唐辛子, 油/じゃがいも, 玉ねぎ, わかめ, 白みそ, 赤みそ/いわしのカリカリフライ, 揚げ油/
7日 パスタｼｰﾌｰﾄﾞﾄﾏﾄｿｰｽ 厚揚げサラダ ▲ヨーグルト	**8日** ポークｳｨﾝﾅｰライス カレーコロッケ 小松菜とｺｰﾝのサラダ	**9日** ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ からし和え	**10日** 横割バンズ ポークｸﾘｰﾑシチュー メンチカツバーガー Feスライスチーズ コールスローサラダ	**11日** ★味噌かつ丼 けんちん汁 みかん
ソフトパスタ, ベーコン, むきえび, いか, 白ワイン, あさり, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, オリーブ油, パセリ, 小麦粉, カレー粉, トマト缶詰, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 赤ワイン, 鶏がらスープ/厚揚げ, しょうが, かたくり粉, 小麦粉, 揚げ油, キャベツ, きゅうり, にんじん, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, 黒こしょう, ごま油, 白ごま/ヨーグルト	米, おおむぎ, バター, トマト缶詰, 白ワイン, ポークウインナー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, 油, ケチャップ, 食塩, 黒こしょう/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, 白ごま, 油, きび砂糖, 穀物酢, 醤油, 黒こしょう/	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, 油, 醤油, きび砂糖, 食塩, 黒こしょう, かたくり粉, 鶏がらスープ/ポークシュウマイ, 揚げ油/ハム, ほうれんそう, はくさい, 醤油, きび砂糖, からし/	横割バンズ, 豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, 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/メンチカツ, 揚げ油, ケチャップ, ウスターソース, きび砂糖, からし, 赤ワイン/Feｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ/キャベツ, にんじん, ホールコーン, 穀物酢, 油, 上白糖, 食塩, 白こしょう, からし/	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, 油, 醤油, 食塩/豚肉, 食塩, 黒こしょう, 小麦粉, 全卵, パン粉, 揚げ油/赤みそ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, ごま油, 白すりごま/みかん
14日 味噌ラーメン ★アメリカンドッグ 紅まどんな	**15日** とりめし ★ちくわﾁｰｽﾞつめ揚げ 磯和え	**16日** 根菜のスープカレー あさりのｽﾊﾟｹﾞﾃｨサラダ	**17日** ツイストパン コーンクリームスープ ★フライドチキン 大根サラダ	**18日** ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ ごま和え
ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 白すりごま, 白ごまむき, 赤みそ, 白みそ, 本みりん, トウバンジャン, ごま油, 醤油, しょうが, もやし, 玉ねぎ, メンマ, にんじん, 油, ほうれんそう, 長ねぎ, くきわかめ, 鳥がら, 豚骨, 煮干し/ポークウインナー, 小麦粉, ベーキングパウダー, きび砂糖, 食塩, 全卵, 牛乳, 揚げ油/紅まどんな	米, おおむぎ, 鶏がらスープ, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ, 油, 食塩, 醤油, 本みりん, きび砂糖/白ちくわ, チーズ, 小麦粉, 全卵, 揚げ油/こまつな, もやし, 切りのり, 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, 油, トマト缶詰, 醤油, 食塩, 黒こしょう, カレー粉, オールスパイス, 赤ワイン, 鳥がら, 煮干し/あさり, しょうが, スパゲティ, きゅうり, にんじん, 醤油, 穀物酢, 油, きび砂糖, 白みそ, ごま油, 白ごま/	ツイストパン, ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, 油, 牛乳, 豆乳, チーズ, 白ワイン, 食塩, 鶏がらスープ/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/だいこん, まぐろ水煮, きゅうり, にんじん, 白ごま, 醤油, きび砂糖, ごま油, 穀物酢/	白飯, 豆腐, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, りんご, 小麦粉, 油, カレー粉, カレールウ, 醤油, ケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, 鶏がらスープ/カラフトししゃも（子持ち・ｶﾍﾟﾘﾝ）, 小麦粉, かたくり粉, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢/ごま つな, はくさい, 白すりごま, 醤油, きび砂糖/
21日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	**22日** ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	**23日** ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	**24日** かぼちゃパン ミートパスタグラタン オニオンチップサラダ パイン缶詰	**25日** 終業式 
ソフトめん, 豚肉, 油揚げ, つと, にんじん, こまつな, 長ねぎ, たもぎたけ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子/西洋かぼちゃ, あずき, きび砂糖, 食塩, 白玉もち/みかん	米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ﾎｰﾙｺｰﾝ・食塩・ほうれん草/鉄腕チキンナゲット・揚げ油/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・夏みかん缶詰・上白糖	白飯, 白玉もち, 鶏肉, つと, 凍り豆腐, にんじん, ほうれんそう, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 醤油, 本みりん, 食塩/ぶり切り身, 小麦粉, 揚げ油, 赤みそ, 醤油, しょうが, きび砂糖, 本みりん, 白ごま, かたくり粉/だいこん, にんじん, 上白糖, 穀物酢, 食塩/	かぼちゃパン, マカロニ, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, 小麦粉, バター, 油, ケチャップ, チーズ, トマト缶詰, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, ナツメグ, 赤ワイン, 鶏がらスープ, ミックスチーズ, パン粉, パセリ/ハム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, かたくり粉, 揚げ油, 穀物酢, 上白糖, きび砂糖, 醤油, 食塩, 白ごま/パイン缶詰	

※牛乳は毎日２００mlつきます。※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。★除去食対応献立　▲代替食対応献立
※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。
※主な使用食材を記載しています。※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

12月14日（月）の果物「紅まどんな」は四国の愛媛県生まれで、愛媛県オリジナルの柑橘類です。「ゼリーのような食感」と言われるほどのふるふる感です。
貴重でなかなか店頭に並ばない高級な「紅まどんな」を味わいましょう。
（※市場の状況により変更になる場合があります）



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。

給食でも、12月21日(月)に「かぼちゃのいとこ煮」が出ます！

