

給食だより12月

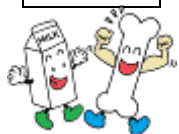
札幌市立札幌中学校
令和7年11月28日発行

寒い冬を元気にのりきろう！！



今年も残すところ1ヶ月となりました。12月は1年のまとめの月ということで、何かと忙しく疲労やストレスがたまりやすい時期です。寒くなって空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザのウィルスが活発になるので、病気にかかりやすい時期でもあります。栄養・休養をたっぷりにとって自己免疫を高め、寒い冬を元気に過ごしていきたいですね。

たんぱく質・・魚や大豆製品・卵・肉などにふくまれる良質のものをとりましよう。



よいたんぱく質は、体を温めてくれ、寒さで消耗した体を回復させてくれます。また、風邪などに負けない体をつくってくれます。

脂肪・・なるべく植物性のものや、魚の油をとるように心がけましよう。(動物性の油はとりすぎに注意)



脂肪には、寒さを感じさせないようにする力があります。しかし、摂りすぎは肥満のもとになるので気をつけましよう。

風邪予防にとり
たい栄養素
はこれだ！！

さらに、食事は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる(一汁二菜・一汁三菜が理想)、体が温まる料理法で食べると効果的です。



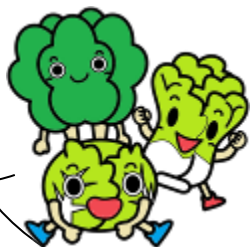
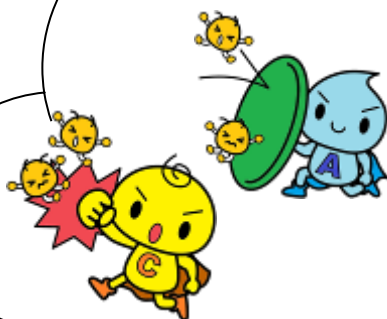
ビタミンAと**ビタミンC**

ビタミン^{エー}Aは色の濃い野菜(緑黄色野菜)に多く含まれます。ビタミン^{シー}Cは、野菜や果物に多く含まれます。

実は、この栄養素を、1番気をつけてとってほしいのです。

ビタミンAは体の粘膜や皮膚を丈夫にして、風邪やインフルエンザのウィルスが入ってこないようにします。ビタミンCは寒さに対応できる体をつくり、万一体に入ってきたときには、戦ってやっつけてくれます。

1日に350g～400g(うち緑黄色野菜は1/3)は野菜を摂るようにこころがけたいですね。



12月 LUNCH MENU Merry Christmas!

月	火	水	木	金
1 △五目ごはん ●△高野豆腐のフライ △磯和え 751kcal	2 △豚ミックス丼 味噌汁 りんご 850kcal	3 ●★△かぼちゃパン ★△ポーククリームシチュー ●△ほっけオートミールフライ ★型抜きチーズ 857kcal	4 ご飯 ●△しょうゆおでん △ひじき入り春巻 △おかかふりかけ 775kcal	5 △醤油ラーメン ●★△アメリカン ドッグ みかん 787kcal
(胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・ごぼう・人参・たけのこ・ひじき・干しいたけ・むぎ枝豆・油・醤油・砂糖・酒・みりん・昆布)(高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン・揚げ油)(小松菜・もやし・のり・醤油)	(精白米・豚肉・酒・醤油・生姜・小麦粉・片栗粉・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま)(白菜・油揚げ・味噌・ムロ節・昆布)(りんご)	(かぼちゃパン)(豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラスープ)(ほっけ・酒・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油)(型抜きチーズ)	(精白米)(ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・がんも・厚揚げ・こんにゃく・人参・大根・フキ・醤油・砂糖・酒・みりん・ムロ節・昆布)(ひじき入り春巻[給食会既製品]揚げ油)(しらす干し・酒・醤油・糸かつお・砂糖・切りのり・ごま)	(ソフトラーメン)(豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つとかまぼこ・もやし・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・塩・酒・みりん・ごま油・豚骨・鶏ガラ・煮干し・昆布)(フランクフルト・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・揚げ油)(みかん)
8 ★△豆腐入りカレー ピラフ △釧路産たらフライ ポテトサラダ 734kcal	9 △和風そばろご飯 味噌汁 紅マドンナ 721kcal	10 ●★△黒コッペパン ★△キャロットポタージュ △チキンナゲット △もやしのごまサラダ 769kcal	11 ご飯 △肉じゃが △Fe ぎょうざ △おひたし 760kcal	12 ◆△パスタシーフード トマトソース バジルポテト ★ヨーグルト 780kcal
(胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・焼き豆腐・カレー粉・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・油・カレー粉)(釧路産たらフライ[給食会既製品]揚げ油)(じゃが芋・酢・塩・砂糖・ハム・きゅうろ・人参・玉ねぎ・エッグフリーマヨネーズ)	(精白米)(焼き豆腐・鶏肉・切干大根・人参・ごぼう・干しいたけ・生姜・油揚げ・ひじき・味噌・醤油・みりん・砂糖・酒・唐辛子)(厚揚げ・小松菜・ムロ節・昆布・味噌)(紅マドンナ)	(黒コッペパン)(ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏ガラスープ)(チキンナゲット[給食会既製品]揚げ油)(小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・赤味噌・酒・トウバンジャン・ごま)	(精白米)(豚肉・酒・生姜・油・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・いんげん・たまごたけ・しいたけ・醤油・赤味噌・酒・みりん・黒砂糖・昆布)(Fe ぎょうざ[給食会既製品]揚げ油)(小松菜・白菜・醤油・糸かつお)	(ソフトパスタ)(ベーコン・おきえび・いか・あさり・ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・ソース・醤油・味噌・ワイン・鶏ガラスープ)(じゃが芋・揚げ油・バジル・にんにく・オリーブ油・塩)(ヨーグルト)
15 ★ポークウィンナーライス ★△カレーコロッケ △あさりのカリッと サラダ 736kcal	16 ご飯 △白マーボー豆腐 △◆揚げえびしゅうまい △ナムル 814kcal	17 ●★△コッペパン ★△ミートパスタグラタン △厚揚げのサラダ 紅マドンナ 811kcal	18 ●△味噌カツ丼 △けんちん汁 777kcal	19 チェンジابل給食 △肉うどん 基本：冬至かぼちゃ 変更：●△かぼちゃ天ぷら みかん 721 or 690kcal
(胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・ポークウィンナー・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ)(カレーポテトコロッケ[給食会既製品]揚げ油)(あさり・生姜・酒・みりん・小麦粉・片栗粉・揚げ油・きゅうり・人参・キャベツ・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま)	(精白米)(豆腐・鶏肉・小松菜・人参・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・片栗粉・鶏ガラスープ)(えびしゅうまい[給食会既製品]揚げ油)(ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・トウバンジャン)	(コッペパン)(マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・油・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・トマト缶・ソース・赤ワイン・鶏がらスープ・粉チーズ・パン粉・パセリ)(厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま)(紅マドンナ)	(精白米)(鶏むね肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・赤味噌・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま油・白すりごま)(鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・酒・ムロ節・昆布)	(ソフトうどん・豚肉・酒・みりん・油揚げ・つとかまぼこ・人参・しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・たまごたけ・醤油・砂糖・酒・みりん・ムロ節・昆布)(かぼちゃ・あずき・砂糖・白玉もち)(かぼちゃ・小麦・卵・揚げ油)(みかん)
22 わかめごはん さつま汁 ●★△焼きハンバーグ 758kcal	23 ご飯 △根菜のスープカレー ★フルーツサワー 786kcal	24 Xmas 献立 ●★△ロールパン ★△コーンクリームスープ △ローストチキン いちごのデザート 777kcal	～献立の表記について～ ●・・・卵(鶏卵・ウズラ卵)を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立(醤油等の調味料も含まれます) ◆・・・えびを使った献立(加工品に使用されているものも含みます。) <u>※海産物(小魚・わかめ・あさり)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。</u>	
(胚芽精米・炊き込みわかめ・酒・ごま)(豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・ごぼう・人参・大根・生姜・長ねぎ・油・味噌・ムロ節・かつお節・昆布)(ハンバーグ[給食会既製品]・醤油・みりん・砂糖・片栗粉)	(精白米)(豚肉・ワイン・にんにく・じゃが芋・ごぼう・揚げ油・人参・大根・玉ねぎ・ロリ・りんご・生姜・にんにく・油・トマト缶・醤油・カレー粉・ワイン・鶏ガラ・煮干し・昆布)(みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋なし缶・寒天缶・ヨーグルト・砂糖・ワイン)	(ロールパン)(ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラスープ)(鶏肉・にんにく・醤油・酒・みりん・オリーブ油)(いちごのデザート[給食会既製品])		

☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。

☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。