給食だより12月

札幌市立札幌中学校
令和８年１１月２７日発行

愛媛の宝石　紅まどんながでます！



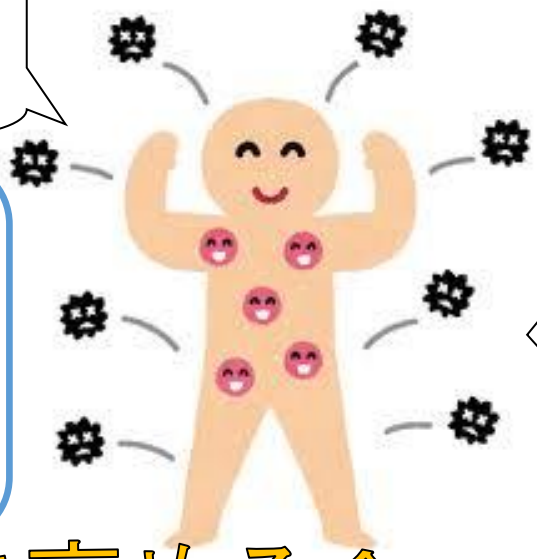
「紅まどんな」は、ハウス栽培しか実がならず、12 月の 1 ヶ月のみしか食べられない果物です。ぷるるんとしたゼリーのような柔らかい果肉が特徴で、中の薄皮が大変薄いので、そのまま薄皮ごと食べることができます。味は甘く、独特のシトラスの香りが口に広がり、なんともいえない心地よさの新食感。まさしく食べるゼリーなのです。愛媛より特別価格で札幌市内の学校に届けられます。お楽しみに。

免疫を高めてウィルス感染リスクを減らそう！



病原菌やウイルスが流行しても、誰もが感染するわけではありません。自分の免疫力を高めることで感染を予防し、万が一感染しても重症にならず早く回復できるようになります。

自然免疫
生まれつき体に備わっている防御機能。
この免疫を弱めないようにすることが大事。



獲得免疫
自然免疫では排除できない異物を排除する機能
この免疫はワクチンだったり、一度罹患したりしてできる。

免疫が正常に働いて入ればウイルスには感染しづらいが、加齢やストレスによって免疫力は低下してしまいます。免疫力を高めるためにはストレスを解消する、体温を高くする、適度に運動するなどの方法がありますが、**特に毎日の食事は大切なのです。**

免疫を高める食材

腸内環境を整える食物繊維

芋・野菜・きのこ・海藻





善玉菌ふやす発酵食品

ヨーグルト・チーズ・納豆など





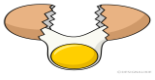

ビタミンA・Cなどのビタミン類

色の濃い野菜・果物・乳製品など




免疫細胞の抗体の材料になるたんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品






12月 LUNCH MENU



月	火	水	木	金
☆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。その都度お知らせします。ご理解をお願いします。	1 わかめごはん きのこ汁（味噌味） △かれい唐揚げ バーベキューソース 727kca (胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・酒・ごま)（油揚げ・しめじ・えのきだけ・なめこ・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・油・味噌・ムロ節・昆布）(かれい唐揚げ[給食会既製品]・揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ウスターソース・みりん・砂糖・片栗粉)	2 ご飯 △豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮 △ひじき入りぎょうざ △ごま和え 850kcal (精白米)（豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長ねぎ・竹の子・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・オイスターソース・片栗粉・鶏ガラスープ）（ひじき入りぎょうざ［給食会既製品］・揚げ油）(小松菜・白菜・醤油・砂糖・白ごま)	3 △揚げパン（きなこ味） △麦入り野菜スープ △バンバンジーサラダ 737kcal (ソフトフランスパン・揚げ油・きなこ・砂糖)（ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツ・セロリー・パセリ・大麦・醤油・塩・ワイン・鶏ガラスープ・鶏ガラ）(チキン水煮・きゅうり・春雨・もやし・長ねぎ・生姜・砂糖・醤油・味噌・酢・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま油・ごま)	4 △豚ミックス丼 味噌汁 みかん 852kca (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・竹の子・人参・ピーマン・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま）(もやし・油揚げ・味噌・ムロ節・昆布）(みかん)
7 △パスタボンゴレ △厚揚げサラダ 737kcal (ソフトパスタ）(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・ケチャップ・トマト缶・ソース・醤油・味噌・鶏ガラスープ）(厚揚げ・揚げ油・生姜・キャベツ・人参・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま）（ゼリー［給食会既製品］）	8 ★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 733kca (胚芽精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・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）(ハム・小松菜・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・油・ごま)	9 ●△味噌カツ丼 △けんちん汁 紅まどんな 783kcal (精白米）(豚肉・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）（紅まどんな）	10 ●★△横割バンズパン ★△ﾎﾟｰｸｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ △鱈フライ・中濃ソース コールスローサラダ ★チーズ　866kca (バンズパン）(豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・パセリ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラスープ）（鱈フライ［給食会既製品］揚げ油・中濃ソース）（ホールコーン・キャベツ・人参・酢・油・砂糖・塩・からし）（スライスチーズ）	11 ご飯 △豆腐のカレーソース △チキンナゲット △しょうが和え 883kcal (精白米）(豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・りんご・油・小麦粉・カレールゥ・醤油・ケチャップ・ソース・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・生姜・醤油・砂糖・みりん)
14 △味噌ラーメン ●★△アメリカンドッグ 紅まどんな (ソフトラーメン）(豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・味噌・ごま油・トウバンジャン・もやし・人参・メンマ・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・塩・酒・みりん・豚骨・鶏ガラ・煮干し・昆布）(フランクフルト・小麦粉・砂糖・卵・揚げ油・ケチャップ）(パ紅まどんな)	15 ★△ほうれん草ピラフ ●★△ちくわのチーズ つめ揚げ フルーツミックス (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・油）(ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・揚げ油）　(みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・砂糖)	16 △和風そぼろご飯 味噌汁 △揚げポークシュウマイ 747kcal (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）(じゃが芋・にら・ムロ節・昆布・味噌）(ポークシュウマイ［給食会既製品］・揚げ油)	17 ●★△かぼちゃパン ★△ミートパスタグラタン △ごぼうチップサラダ パイン缶 789kcal (かぼちゃパン）(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・ワイン・鶏がらスープ・粉チーズ・パン粉・パセリ）（ごぼう・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま）（パイン缶）	18 ご飯 △根菜のスープカレー △あさりパスタサラダ 742kcal (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）(あさり・生姜・マカロニ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・ごま油・ごま)
21　冬至メニュー △肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 725kc (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・小松菜・たもぎたけ・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 △とりめし ●△ししゃも天ぷら △磯和え 700Kcal (胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏ガラスープ・鶏肉・玉ねぎ・生姜・みりん砂糖・油）(ししゃも（子持ち）酒・小麦粉・卵・揚げ油）　(小松菜・もやし・のり・醤油)	23 ご飯 △白玉汁 △ぶりの味噌照り焼き △のりの佃煮 811kcalal (精白米）(白玉もち・鶏肉・つとかまぼこ・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・醤油・みりん・酒・ムロ節・かつお節・昆布）(ブリ・味噌・醤油・生姜・酒・砂糖・みりん・ごま）(のり・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・水あめ)	24　Xmasメニュー ●★△ロールパン ★△コーンクリームスープ △ローストチキン △大根サラダ 856kcal (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・ﾊﾞﾀｰ・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・油）(大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油)	25 終業式 

～献立の表記について～

●‥卵（鶏卵・うずら卵）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。）※海産物（小魚・わかめ）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。