



給食だより

令和7年 11月 28日発行



札幌市立札幌苗小学校
札幌市立伏古北小学校

ことし とうじ がつ にち 今年の冬至は 12月22日です！

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には、冬至かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりする習慣があります。これは冬至の日を境に昼の時間がだんだんと長くなり、運気が上昇するとされ、行われるようになりました。



とうじ ななぐさ ＜冬至の七種とは…？＞

冬至の日に名前に「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。特に「ん」が2個つく、7つの食べ物のことを冬至の七種と呼び、運盛りと言って、運が2倍になると言われています。



南瓜
(なんきん)



人参
(にんじん)



金柑
(きんかん)



饅頭
(うどん)
※うどんのこと



蓮根
(れんこん)



銀杏
(ぎんなん)



寒天
(かんてん)

よほう かぜ予防のポイント

ことし
今年はかぜを
ひきま宣言！

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

とき せっきょくてき えいようぞ かぜの時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとることがおすすめです。

たんぱく質の多い食べもの



肉

魚

卵

炭水化物の多い食べもの



こめ

めん

いも

ビタミンAの多い食べもの



レバー

にんじん

よていこんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
1 シーフードカレーピラフ とうふナゲット おうとうかん 胚芽精米、大麦、バター、白ワイン、食塩、加糖粉、 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、パセリ、サラダ油、焼き豆腐、鶏 肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、片栗粉、食塩、黒胡 椒、菜種油、ガザパ、スターソース、きび砂糖、 赤ワイン、からし、黄桃缶	2 伏古北小4年給食なし ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル 白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にん じん、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび 砂糖、清酒、食塩、黒胡椒、片栗粉、スープ（鶏 がら）/えび、マッシュルーム（玉ねぎ、いりよりだ いすり身、えび、豚脂、パセリ）、植物油、生 白、砂糖、食塩、片栗粉、発酵調味料、し ょうゆ、魚介だし、小麦粉、加工デンプン（ ポリ酸第二鉄）、菜種油/ほうれん草、も やし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、一味 唐辛子、ごま油、白いりごま	3 コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パインかん コッペパン（卵・片栗粉）/鶏肉、白ワイン、じゃ がいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、サラダ油、 小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、片栗粉、食 塩、白胡椒、スープ（鶏がら）/ほっけ、清酒、 食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パセリ、菜種油/ パイン缶	4 ぶたミックスどん みそしる りんご 白飯、豚肉、清酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦 粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、だしのこ、に んじん、ピーマン、サラダ油、きび砂糖、みり ん、白いりごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、 赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/りん ご	5 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ リトパスタ、こまつな、玉ねぎ、たま ごだけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛 乳、片栗粉、豆乳、白みそ、食塩、白胡椒、 白ワイン、豚骨スープ/パセリ、きゅうり、 ごぼう、菜種油、酢、きび砂糖、醤油、 食塩、黒胡椒、白いりごま
8 礼拝小全校給食なし とりごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし 胚芽精米、大麦、醤油、食塩、清酒、鶏肉、焼 き豆腐、生姜、きび砂糖、ごぼう、にんじ ん、油揚げ、こまつな、みりん、サラダ油、白 いりごま/さわら、清酒、食塩、黒胡椒、小麦 粉、卵、オートミール、パセリ、菜種油/こまつな、 もやし、糸かつお、醤油	9 こんさいのスーパカレー ハムコーンサラダ 白飯、豚肉、赤ワイン、にんにく、食塩、黒胡 椒、カレー粉、じゃがいも、菜種油、ごぼ う、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セリ、 りんご、生姜、にんにく、サラダ油、トマト缶、 醤油、加糖粉、リトパスタ（鳥がら、煮干 し、昆布）/パセリ、醤油、酢、きび砂糖、 ごま油、からし	10 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 ロールパン（卵・片栗粉）/ベーコン、じゃがい も、玉ねぎ、にんじん、コーン、セリ、 醤油、食塩、黒胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら、 玉ねぎ）/鶏肉、食塩、黒胡椒、バター、 パセリ、にんにく、牛乳、白ワイン、小麦粉、片栗 粉、菜種油/みかん缶、バナナ缶、黄桃缶、 なし、りんご、りんごジュース、粉寒天、上 白糖	11 ごはん さつまじる さばのソースやき いそあえ 白飯/豚肉、清酒、さつまいも、豆腐、こん にゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁（む ろあじ、宗田、昆布）/さば切り身、生姜、 食塩、清酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、スター ソース、きび砂糖、赤みそ、白いりごま/こ まつな、もやし、もみりの、醤油	12 みそラーメン きなこポテト みかん リトパスタ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、 にんにく、白すりごま、白いりごま、ご ま油、赤みそ、白みそ、醤油、清酒、みり ん、豆板醤、もやし、マッシュルーム、ほうれ ん草、長ねぎ、くさわかめ、スープ（鳥が ら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参）/し ゃがいも、菜種油、きな粉、きび砂糖、食 塩/みかん
15 しらすごはん みそしる コーンフライ 胚芽精米、大麦、清酒、しらす干し、炊き 込みわかめ、白いりごま、だし汁（昆 布）/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、 だし汁（むろあじ、昆布）/コーン（とう もろこし）、パセリ、生乳、小麦粉、植物油 脂、砂糖、全粉乳、食塩、菜種油	16 ごはん いもだんごじる いわしのカリカリフライ ごまあえ 白飯/鶏肉、清酒、じゃがいも、片栗粉、食 塩、にんじん、だいこん、ごぼう、サラダ油、 長ねぎ、醤油、だし汁（むろあじ、昆布、宗 田）/いわしの加力ワ（真いわし、水飴、 コーン、馬鈴薯、蛋白加水分解物、車糖上白糖、 糖、生姜、並塩、発酵調味料、甜菜、でん粉、 コーンでん粉、じゃが芋でん粉、玄米粉、米 粉、パセリ、菜種油、パセリ、白胡椒、 （ハム油）、菜種油/こまつな、もやし、白すり ごま、きび砂糖、醤油	17 ツイストパン クリームシチューカレーふうみ あさりのサラダ べにまどんな ツイストパン（卵・片栗粉）/豚肉、加糖粉、セリ、 白ワイン、サラダ油、じゃがいも、玉ねぎ、にん じん、パセリ、小麦粉、バター、加糖粉、牛乳、 豆乳、片栗粉、チーズ、食塩、白胡椒、白ワイン、 スープ（鶏がら）/あさり、生姜、醤油、きび砂 糖、清酒、みりん、きゅうり、キャベツ、にん じん、酢、サラダ油、からし、ごま油、白いり ごま/紅まどんな	18 ごはん にくじゃが さんまのスパイスあげ のりとあさりのつくだに 白飯/豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ね ぎ、白滝、にんじん、切干大根、さやいん げん、椎茸、生姜、サラダ油、醤油、てんさい 糖、清酒、みりん/さんま、生姜、にんに く、清酒、醤油、食塩、片栗粉、小麦粉、加 糖粉、リトパスタ、黒胡椒、菜種油/あさり、生 姜、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、もみの り、ひじき、水あめ	19 にくうどん かぼちゃのいとこに りんご リトめん、豚肉、醤油、きび砂糖、清酒、油 揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎 茸、たまごだけ、みりん、酢、一味唐辛 子、だし汁（むろあじ、昆布）/かぼちゃ、 あずき、きび砂糖、食塩、白玉もち/り んご
22 ビビンバ ひじきはるまき おうとうかん 胚芽精米、大麦、清酒、醤油、豚肉、焼き豆 腐、マヨネーズ、長ねぎ、生姜、にんにく、 サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、にん じん、ほうれん草、もやし、白いりごま、 酢、ごま油、一味唐辛子/ひじき春巻（た けのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油 脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、 スターソース、香辛料、小麦粉、食塩、加工でん 粉、クエン酸、ナットウ、菜種油/黄桃缶	23 ごはん ローペンタン （細切り肉の中華スープ） かれのいからあげ いちごのデザート 白飯/豚肉、生姜、醤油、清酒、片栗粉、に んじん、はくさい、椎茸、だしのこ、長ね ぎ、食塩、黒胡椒、ごま油、スープ（鶏がら）/ かれい唐揚げ（黒がれい、でん粉）、菜種 油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、スター ソース、きび砂糖、みりん、片栗粉/いちごの デザート（いちご、いちご果汁、砂糖、ブ ドウ糖、果糖液糖、乳化剤、酸味料）	24 かくしよく・ブルーベリー・ジャム ポテトスープ メンチカツ ミニトマト 角食（卵・片栗粉）、ブルーベリー・ジャム（ブ ルーベリー、砂糖、水飴、乳化剤、酸味料、pH調 整剤、仕込水）/ベーコン、じゃがいも、にん じん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒胡椒、 白ワイン、スープ（鳥がら、玉ねぎ）/メンチカツ（豚肉、 パセリ、玉ねぎ、小麦粉、大豆蛋白、でん 粉、菜種油、ざらめ糖、ラウリ糖、貝Ca、並 塩、ぶどう糖、白胡椒、パセリ）、菜種油/ ミニトマト	25 2学期終業式 ハヤシライス こまつなとベーコンのサラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがい も、セリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、 パセリ、サラダ油、小麦粉、加糖粉、トマト、 ケチャップ、トマト缶、スターソース、スターソース中濃ソ ース、醤油、食塩、黒胡椒、オリーブオイル、 マッシュルーム、パセリ、こまつな、も やし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白いり ごま	3学期の給食は、 1月15日（木）の 始業式からはじま います。

べにまどんなとは…？

12月17日（水）は、『べにまどんな』が登場します。『蘭香』と『芙蓉』という2種類のみかんをかけ合わせて、作られました。愛媛県のオリジナル品種で、正式名称は「愛媛果試第28号」と言います。果肉がゼリーのようになめらかで、果汁たっぷりという特徴があります。

