

12月

給食だより



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2025・11・28

風邪に負けない体をつくりましょう

すでにインフルエンザが流行していますが、寒さが厳しくなると、風邪や胃腸炎なども流行がみられます。食事からしっかり栄養をとり自己免疫力を高め、体調管理を心掛けましょう。

風邪の予防に役立つ栄養素



たんぱく質

体をつくる基本となる食べ物で、免疫機能や治癒能力を高めるなどの働きがあります。
★多く含まれる食品 肉類 魚類 大豆 大豆製品・卵など

ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くしたり、体の中に入ってくるウイルスの力を弱めたりする働きをします。
★多く含まれる食品 ブロッコリー ピーマン キウイフルーツ・柑橘類など

ビタミンA

皮膚や、のどの粘膜を健康に保ち、風邪に対する抵抗力を高めてくれます。
★多く含まれる食品 レバー うなぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草など

体調をくずした時の食事は・・・

自分の症状にあわせた食事をして、しっかり休養しましょう



風邪のひき始め

鍋物などの発汗作用がある、体の温まる食事がよいでしょう。また、ビタミンが多い緑黄色野菜やエネルギー源に糖質、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

のどの痛み せき

のどに刺激を与えないように食べ物を煮込んだものやでんぷんなどでとろみをつけたやわらかい食事がよいでしょう。

熱があるとき

熱がでて体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物でまめに水分補給するようにしましょう。

下痢の時

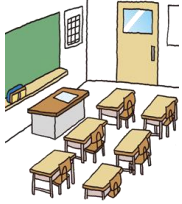
体の水分が失われていくので、十分な水分とミネラルをとりましょう。固いもの、冷たいもの、刺激物、乳製品などは避け、消化のよいものを食べましょう。

今年の冬至は12月22日です

冬至は、一年の中で昼間が一番短く、夜が一番長い日です。日本では冬至に「ゆず湯」に入ったり、「かぼちゃ」や「小豆」を食べたりするなどの風習があります。かぼちゃはカロテンやビタミンが多く含まれ、冬にビタミンなどの供給源が不足した時代には貴重な食材だったようです。給食では少し早いですが、16日に「かぼちゃのいとこ煮」をつくります。



※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 - 味噌かつ丼 - 醤油けんちん汁 - りんご	2 - パスタシーフード トマトソース - 青のりポテト - ヨーグルト	3 - 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	4 - ごはん - 醤油おでん - ひじき春巻 - おかかふりかけ	5 - 横割りバンズ - ポーククリーム シチュー - ほっけの オートミールフライ (ケチャップソース) - スライスチーズ - パイン缶詰
豚肉・小麦粉・卵・パン粉・味噌・ごま油・ごま・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ネギ	ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ/冷凍フレンチポテト・青のり	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・ポークウィンナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・カレー粉・生乳・小麦粉・パン粉/ハム・小松菜・コーン・ごま	ひじき入りさつま揚げ・豆腐いりかまぼこ・うずら卵・ひじき入りかんも・厚揚げ・こんにゃく・にんじん・大根・ゆき水煮・昆布/たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・ごま油・大豆油・でん粉・オイスターソース・小麦粉/しらす干し・糸かつお・のり・ごま	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・ケチャップ
8 - 和風そばろごはん - 味噌汁 (大根・油揚げ) - Feちゃんぎょうざ	9 - 味噌バター コーンラーメン - スパイシーポテト - みかん	10 - 五目ごはん - 高野豆腐のフライ - 磯和え	11 - ごはん - 豆腐の中華煮 - 子持ちカラフト ししゃもから揚げ - ナムル	12 - コッペパン - ミートパスタ グラタン - もやしの ごまサラダ - パイン缶
鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・大根・油揚げ・味噌・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・大豆・ごま油・小麦粉	豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ネギ・バター・コーン/冷凍フレンチポテト・パセリ・カレー粉	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/小松菜・もやし・のり	豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・かたくり粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・豆板醤・ごま	マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・バター・ケチャップ・トマト缶詰・チーズ・パン粉・パセリ/ほうれん草・もやし・にんじん・味噌・豆板醤・ごま
15 - ごはん - 豆腐のトロトロ煮 - 揚げ えびシュウマイ - しょうが和え	16 - 肉うどん - かぼちゃの いとこ煮 - みかん	17 - 豆腐入り カレーピラフ - 釧路産たらフライ - フルーツサワー	18 - 豚ミックス丼 - 味噌汁 (白菜・油揚げ) - 紅まどんな (柑橘類)	19 - ツイストパン - コーンクリーム スープ - フライドチキン - 黄桃缶
豆腐・鶏肉・小松菜・長ネギ・にんじん・しょうが・にんにく・かたくり粉/玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・魚介エキス・小麦粉・でん粉/ほうれん草・もやし・しょうが	豚肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・長ネギ・干しいたけ・たまごだけ/かぼちゃ・あずき・白玉ち	胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/糖・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・さつまいもでん粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー/くだもの缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・なつみかん)・ヨーグルト	豚肉・しょうが・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま・白菜・油揚げ・味噌	コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・かたくり粉
22 - 根菜の スープカレー - あさりの スパゲティサラダ	23 - しょうゆラーメン - アメリカンドッグ - みかん	24 - とりめし - 焼きハンバーグ (照り焼きソース) - ごま和え	25 終業式 	12月の 予定献立
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・トマト缶詰・カレー粉・あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま油・ごま	豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ネギ・ほうれん草・茎わかめ/ポークウィンナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・鶏卵・牛乳・かたくり粉/小松菜・もやし・ごま		

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。

☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。