１２月 給食だより

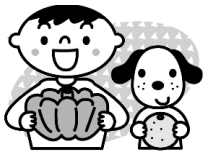


令和８年 11 月 27 日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

今年も残り１か月となりました。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの予防対策が必要になってきています。免疫力アップを目指して、バランスのよい食事と規則正しい生活を心掛けましょう。

12 月 22 日

冬至



日本では、「冬至の日にかぼちゃを食べると健康に過ごせる」といわれています。野菜が少なくなる冬は、夏に収穫して保存しておいたかぼちゃでカロテンやビタミン C を補給していました。12 月 16 日(水)は、給食で、道内産のかぼちゃとあずき、白玉もちを煮た『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。

いとこ煮の名前の由来には、材料別にめいめい煮るから姪々にかけて、姪同士はいとこだからという説、追々煮ることから甥々で甥同士はいとこだからという説、野菜と豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説があります。

体・脳の目覚めには、朝ごはんが必須

１日の活動に必要な栄養を朝からしっかりとって登校しましょう



☆　主食（ごはんやパンなど）を食べることで、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給されます。
☆　おかず（主にたんぱく質源）を食べることで、体温、脳温が上昇し、やる気と集中力がアップします。
☆　朝ごはんを食べる習慣を作ることで、１日の生活リズムが整えられます。

よていこんだて

＊牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
12／7 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 パイン缶詰 ランチルーム3年3組	8 ごはん けんちん汁 とんかつ・みそだれ みかん ランチルーム3年4組	9 みそラーメン アメリカンドッグ べに紅まどんな	10 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	11 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ
14 横割バンズ ポーククリームシチュー 北海道産真だら塩レモンカツ コールスローサラダ スライスチーズ	15 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ からし和え	16 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん **★冬至献立**	17 ポークウインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ ランチルーム2年1組	18 ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます ランチルーム2年3組
21 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 **★クリスマス献立**	22 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ごま和え	23 パスタボンゴレ フレンチポテト	24 とりめし 高野豆腐のフライ 磯和え	25　**２学期終業式** 和風そぼろごはん みそ汁 チキンナゲット
28 	29 冬季休業　12／26～１／14	30	31 ３学期の給食は１月 15 日（金）から始まります。	１／１