



給食だより



◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和7年11月28日(金)

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月は、かぜ予防やかぜをひいたときの食事などについて紹介します。

かぜ予防のポイント



かみの毛には目に見えないバイキンやウイルスなどがついていて、その中にはかぜやインフルエンザ、おなかを痛くする「食中毒」の原因になるものもあります。そのため、手をあらったあとにかみの毛をさわったりすると、せっかく手をあらった意味がありません。

きれいなハンカチをわすれずに持ってきて、ハンカチでふくようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ

1年のうち、一番昼が短く、夜が長い日のことを「冬至」といいます。今年は12月22日(月)が冬至です。この日にゆずをうかべたふろ(ゆず湯)に入ったりかぼちゃを食べたりすると、かぜをひかず健康でいられ、幸運が訪れるといわれています。

特に、かぼちゃとあずきで作る「冬至かぼちゃ(かぼちゃのいとし煮)」は、昔から食べられてきた行事食の一つです。給食では、23日(火)に登場します!





12月 よていこんだて

月	火	水	木	金
1 ごはん ローペンタン かわいい唐揚げ 果物(みかん)	2 みそラーメン きなこポテト 果物(パイン缶)	3 シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 果物(黄桃缶)	4 ごはん さつま汁 サバのソース焼き 磯和え	5 コッペパン チキンクリームシチュー さわらのオートミールワイ ミニトマト
(豚肉、しょうが、人参、白菜、干椎茸、たけのこ水煮、長ねぎ、鶏がらスープ)(黒かれい等)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白すりごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、くさわかめ、白ごま、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参)(じゃがいも、きなこ)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり水煮、人参、玉ねぎ、マッシュルーム)(焼き豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵)	(豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(さば、しょうが、白ごま)(小松菜、もやし、もみのり)	(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(さわら、卵、オートミール)
8 ごはん 芋団子汁 いわしのカリカリフライ ごま和え	9 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	10 しらすごはん みそ汁 コーンフライ	11 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げエビしゅうまい ナムル	12 ツイストパン クリームシチューカレー風味 あさりのカリッとサラダ 果物(紅まどんな)
(鶏肉、じゃがいも、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(いわし、水あめ、とうもろこし、馬鈴薯、しょうが、乾燥マッシュポテト等)(小松菜、もやし、白ごま)	(ベーコン、小松菜、玉ねぎ、たまごたけ、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、豚骨スープ)(ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、白ごま)	(胚芽精米、大麦、昆布、しらす干し、炊き込みわかめ、白ごま)(厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布)(とうもろこし、牛乳、全粉乳等)	(木綿豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、鶏がらスープ)(たら、エビ、玉ねぎ、IC、IC、エビパウダー等)(ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま)	(豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(あさり水煮、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま)
15 豚ミックス丼 みそ汁 果物(りんご)	16 たぬきうどん バターポテト 果物(洋梨缶)	17 ビビンバ ひじき春巻 果物(黄桃缶)	18 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	19 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン いちごのゼリー
(豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ水煮、人参、ピーマン、白ごま)(キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布)	(むきえび、あさり水煮、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごたけ、干椎茸、むろあじ、昆布)	(胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ)(たけのこ水煮、人参、豚肉、ひじき等)	(豚肉、にんにく、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマトダイス缶、鳥がら、煮干し、昆布)(ハム、ホールコーン、キャベツ)	(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マカロニ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(鶏肉、にんにく、牛乳)(いちご、いちご果汁等)
22 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりの佃煮	23 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 果物(みかん)	24 鶏ごぼうごはん ホッケフライ おひたし	25 ハヤシライス 小松菜とベーコン のサラダ	
(豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、白滝、人参、切干大根、さやいんげん、干椎茸、しょうが)(さんま、しょうが、にんにく)(もみのり、ひじき、水あめ)	(豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たまごたけ、むろあじ、昆布)(かぼちゃ、あずき、白玉もち)	(胚芽精米、大麦、鶏ひき肉、焼豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま)(ほっけ等)(小松菜、もやし、系かつお)	(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、トマトホール缶、デミグラスソース、鶏がらスープ)(ベーコン、小松菜、もやし、白ごま)	

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の _____ はスープ・だし用食材、_____ は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。また、カレイの唐揚げには魚卵が残存する可能性があります。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。

3日(水) 新琴似小 開校記念日
15日(月) 新琴似小 振替休業日