給食だより 12月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆　令和８年 11 月 27 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、かぜ予防のポイントについて紹介します。



かぜやインフルエンザを予防するためには、毎日の生活習慣が大切です。外から帰った後や食事の前には石けんでしっかり手をあらいましょう。また、栄養バランスのよい食事をとり、十分な睡眠とることも大切です。寒い季節も元気に過ごせるように心がけましょう！



冬至かぼちゃ（１６日に出ます）



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(火)が冬至です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると、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、「冬至かぼちゃ(かぼちゃのいとこ煮)」は、昔から食べられてきた行事食の一つです。

かぼちゃは別名「なんきん」というため、「ん」のつく食べ物に入っています。冬至に食べるものはかぼちゃの他にあと６種類あります。どんなものがあるかな？気になる人は調べてみましょう！

12月 よていこんだて

月	火	水	木	金
	1 肉いため丼 みそ汁 ミニトマト	2 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 果物(パイン缶)	3 きのこごはん みそ汁 ほっけのごまフライ	4 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ おひたし
	(豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま)(キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布)	(豚肉、しょうが、にんにく、むきえび、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、チンゲン菜、黒きくらげ、鳥がら、豚骨、煮干し、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ)(じゃがいも)	(豚肉、しょうが、にんにく、むきえび、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、チンゲン菜、黒きくらげ、鳥がら、豚骨、煮干し、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ)(厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布)(ほっけ、卵、白ごま)	(木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく)(ししゃも)(小松菜、もやし、糸かつお)
7 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 果物(パイン缶)	8 ハヤシライス あさりのサラダ 果物(みかん)	9 みそラーメン きなこポテト 果物(紅まどんな)	10 シーフードカレーピラフ うの花コロッケ フルーツミックス	11 ごはん 肉じゃが さんまのカレーあげ いそ和え
(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま)	(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、グリンピース、トマトホール缶、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)	(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、くきわかめ、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、パセリ)(じゃがいも、ごぼう、人参、玉ねぎ、おから、ひじき)(みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶)	(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)(小松菜、もやし、もみのり)
14 黒コッペパン ポテトグラタン コーンフライ 小松菜サラダ	15 ごはん 厚揚げのカレーソース あげエビしゅうまい しょうが和え	16 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 果物(みかん)	17 とりごぼうごはん 十勝大豆コロッケ おひたし	18 ごはん さつま汁 サバのソース焼き きゅうりのからしづけ
(ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、バター、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パセリ)(とうもろこし、牛乳、全粉乳等)	(厚揚げ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、鶏がらスープ)(たら、エビ、玉ねぎ、豚脂、エビエキス、エビパウダー等)(小松菜、白菜、しょうが)	(豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たもぎたけ、むろあじ、昆布)(かぼちゃ、あずき、白玉)	(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)(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト等)(小松菜、白菜、糸かつお)	(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)(きゅうり、白ごま)
21 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン 果物(洋梨缶)	22 ごはん 白玉汁 ぶりのごまみそかけ 紅白なます	23 パスタクリームソース 厚揚げサラダ	24 わかめごはん 豚汁 レバー入りハンバーグ	25 根菜のスープカレー ヨーグルト和え
(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(鶏肉、にんにく、牛乳)	(白玉もち、鶏肉、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、むろあじ、昆布)(ぶり、白すりごま)(大根、人参)	(ベーコン、小松菜、玉ねぎ、たもぎたけ、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、豚骨スープ)(厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま)	(胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま)(豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、昆布、宗田)(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー等)	(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、鳥ガラ、煮干し、昆布)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト)

12/3（木）新琴似小開校記念日　12/7（月）光陽小振替休業日　　12/14（月）新琴似小振替休業日

・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、野菜や果物が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。
・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。