給食だより





令和７年（2025年）11月26日
札幌市立新琴似中学校
札幌市立新川西中学校

かぜ予防とかぜをひいた時の食事

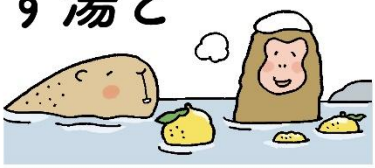
寒い時季や空気が乾燥しているときには、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。生活習慣を整え、しっかり食べて、冬を元気にすごしましょう。今月の給食だよりでは、かぜ予防とかぜをひいてしまった時の食事について紹介します。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

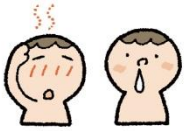


冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は１年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（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ないといわれています。





症状別 かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

水分補給が大切です！



かぜをひいてしまった時、発熱や下痢の症状が出ている場合には、体から多くの水分が失われています。そのため、水分をしっかりととることが大切です。水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

１２月の予定献立

月	火	水	木	金
1日 白飯 豆腐の中華煮（えび入り） ししゃものから揚げ ナムル	**2日** 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	**3日** 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん	**4日** ﾊﾟｽﾀｼｰﾌｰﾄﾞﾄﾏﾄｿｰｽ 青のりポテト ヨーグルト	**5日** 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え
白飯/豆腐・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・片栗粉/ｶﾗﾌﾄｼｼｬﾓ・小麦粉・片栗粉/ﾊﾑ・小松菜・もやし・人参・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま	黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・じゃがいも・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/鶏肉・ﾊﾟﾝ粉・でん粉・おから・小麦粉・ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ/小松菜・もやし・人参・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま	白飯・豚肉・小麦粉・全卵・ﾊﾟﾝ粉・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・だし汁（むろあじ・昆布・宗田）	ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ・ﾍﾞｰｺﾝ・むきえび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘｰ・にんにく・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ｶﾚｰ粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・中濃ｿｰｽ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ばれいしょ・青のり	胚芽精米・大麦・だし汁（昆布）・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ/凍り豆腐・ｶﾚｰ粉・小麦粉・ごま・全卵・ﾊﾟﾝ粉/小松菜・もやし・もみのり
8日 白飯 肉じゃが Ｆｅちゃんぎょうざ おひたし	**9日** ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン パイン缶	**10日** 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え	**11日** 味噌バター コーンラーメン チーズポテト みかん	**12日** とりめし ごま和え ハンバーグ きのこソース
白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・しょうが・だし汁（昆布）/豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・大豆たんぱく・ごま油・小麦粉/小松菜・白菜・糸かつお	ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ/ｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉	白飯/鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・唐辛子/大根・油揚げ・だし汁（むろあじ・昆布）/ﾊﾑ・ほうれん草・白菜	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・しょうが・もやし・玉ねぎ・ﾒﾝﾏ・ほうれん草・ねぎ・ﾊﾞﾀｰ・ｺｰﾝ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・豚骨・煮干・昆布・玉ねぎ・人参）/じゃがいも・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ	胚芽精米・大麦・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/小松菜・もやし・ごま/牛肉・玉ねぎ・豚肉・ﾊﾟﾝ粉・鶏卵・牛乳・たもぎたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・干しいたけ・片栗粉・ごま
15日 白飯 醤油おでん ひじき春巻き おかかふりかけ	**16日** 横割バンズ 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） 黄桃缶 スライスチーズ	**17日** 根菜のスープカレー あさりの スパゲティサラダ	**18日** 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	**19日** チキンウィンナーライス カレーコロッケ フルーツサワー
白飯/ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・厚揚げ・こんにゃく・人参・大根・ふき・だし汁（むろあじ・昆布）/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・でん粉・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・小麦粉/しらす・糸かつお・海苔・ごま	横割ﾊﾞﾝｽﾞ/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ほっけ・小麦粉・全卵・ｵｰﾄﾐｰﾙ・ﾊﾟﾝ粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ	白飯・豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・ｾﾛﾘｰ・りんご・しょうが・ﾄﾏﾄ・ｶﾚｰ粉・ﾁﾘﾊﾞｳﾀﾞｰ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・玉ねぎ・煮干・昆布）/あさり・しょうが・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	ｿﾌﾄめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・唐辛子・ｽｰﾌﾟ（むろあじ・昆布）/かぼちゃ・あずき・白玉もち	胚芽精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾄﾏﾄ・鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆ﾀﾝﾊﾟｸ・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・ｹﾁｬｯﾌﾟ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・ｶﾚｰ粉・牛乳・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉/缶詰（みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・なし・夏みかん）ヨーグルト
22日 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	**23日** コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	**24日** 豚ミックス丼 みそ汁 清見オレンジ	**25日** しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご **新琴似中給食なし**	
白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・ﾊﾟﾝ粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・ごま	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾏｶﾛﾆ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘｰ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾁｰｽﾞ・ﾄﾏﾄ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・中濃ｿｰｽ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・ﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ・粉ﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉・ﾊﾟｾﾘ/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・ごぼう・ごま	白飯・豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごま/白菜・油揚げ・だし汁（むろあじ・昆布）	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・ﾒﾝﾏ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・豚骨・昆布・煮干・玉ねぎ・人参）/豚肉・水あめ・小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・全卵・牛乳	

- 牛乳は毎日 200ml つきます。
- 献立の下に、使用している主な食材を記載しています。（調味料等を除く）「／」は献立の区切りです。
- ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- かれい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合があるとのことでしたのでお知らせいたします。
- 野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。