

給食だより



令和7年(2025年)11月28日発行

【12月号】

札幌市立屯田北小学校
札幌市立篠路西小学校

今年も残りひと月となりました。今年は冬の訪れも早く、インフルエンザなど感染症の流行も心配されています。寒さや病気に負けないためには、規則正しい生活で健康な体を維持することも大切です。食事、睡眠、運動に加え、手洗いなど予防対策も心がけ、残りの2学期も元気に過ごしてください。

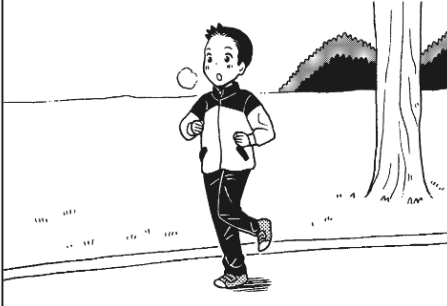
病気に負けない体をつくろう

毎月の給食カレンダー台紙は、屯田北小のはるにれ学級のみなさんがテーマを決めて作成しています。12月は「りんご」です。

1日3食をしっかりと食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする

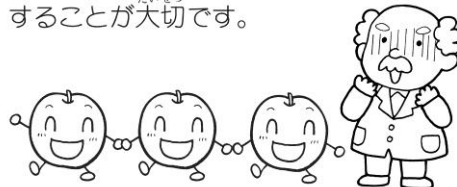


手洗い・うがいをする



1日1個の
りんごで
医者いらず!?

ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られていました。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていればよいのではなく、基本は栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。



©少年写真新聞社2025

令和7年度 屯田地区

北区学校給食展

給食人気メニューのパネル展

& 人気レシピ配布!

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食のうつりかわり

★減塩できていますか?



札幌市教育委員会 北2 栄養教諭・栄養士ブロック会

★とき★

令和7年12月16日(火)～12月22日(月)
(最終日は16時まで)

★場所★

屯田地区センター 1階ロビー
(屯田5条6丁目3-21)

給食のことを、詳しく紹介しています。
ぜひ見に来てください!



冬至に食べる
かぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれてきました。これは、保存技術が発達していない昔から、冬場まで長期保存ができビタミン類が豊富に含まれていたからだといわれています。「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。

＊今年の冬至は12月22日です

12月の予定献立

月	火	水	木	金
1日 ・鶏ごぼうごはん ・さわらの オートミールフライ ・おひたし ・胚芽精米、大麦、鶏肉、 焼豆腐、ごぼう、人参、油 あげ、ごま・さわら、鶏卵 オートミール、・小松菜、 もやし、糸かつお	2日 ・豚ミックス丼 ・味噌汁(キャベツ/あげ) ・くだもの(みかん) ・豚肉、厚揚げ、玉葱、筍、 人参、ピーマン、ごま ・キャベツ、油あげ	3日 ・ツイストパン ・チキンクリームシチュー ・ほっけフライ ・くだもの(パイン缶) ・鶏肉、じゃが芋、人参、 玉葱、パセリ、牛乳、豆乳、 チーズ、スキムミルク ・ほっけ、鶏卵	4日 ・根菜のスープカレー ・ハムコーンサラダ ・豚肉、じゃが芋、ごぼう、 人参、大根、玉葱、セロリ、 りんご、トマト缶・ハム、 コーン、キャベツ	5日 ・たぬきうどん (えび入り) ・バターポテト ・くだもの(りんご) ・えび、あさり、人参、春 菊、ごぼう、切干大根、ひ じき、鶏卵、鶏肉、つと、 ほうれん草、長葱、たもぎ 茸、干椎茸・じゃが芋、 牛乳、スキムミルク
8日 ・ビビンバ ・ひじき入り春巻 ・くだもの(黄桃缶) ・胚芽精米、大麦、豚肉、 焼豆腐、メンマ、長葱、人 参、ほうれん草、もやし、 ごま ・(既製品)	9日 ・ごはん ・さつま汁 ・さばのソース焼き ・磯和え ・豚肉、さつま芋、豆腐、 こんにゃく、人参、大根、 ごぼう、長葱・さば、ご ま・小松菜、もやし、のり	10日 ・角食/ブルーベリージャム ・ポテトスープ ・メンチカツ ・くだもの(りんご) ・ベーコン、じゃが芋、玉 葱、人参、コーン、パセリ ・(既製品)	11日 ・ごはん ・肉じゃが ・さんまスパイス揚げ ・のりとあさりの佃煮 ・豚肉、大豆水煮、じゃが 芋、玉葱、人参、白滝、切 干大根、干椎茸、いんげん ・さんま・あさり、のり、 ひじき	12日 ・味噌ラーメン ・きなこポテト ・くだもの(紅まどんな) ・豚肉、もやし、メンマ、 玉葱、人参、ほうれん草、 長葱、茎わかめ、ごま ・冷凍フレンチポテト、 きなこ
15日 ・シーフードカレーピラフ ・豆腐ナゲット (ケチャップソース) ・くだもの(黄桃缶) ・胚芽精米、大麦、ベーコ ン、えび、あさり、人参、 玉葱、マッシュルーム、 パセリ・焼豆腐、鶏肉、 玉葱、鶏卵	16日 ・ごはん ・肉片湯(ローンタン) ・かれいのから揚げ (バーベキューソース) ・くだもの(紅まどんな) ・豚肉、人参、白菜、筍、 干椎茸、長葱・(既製品)	17日 ・コッペパン ・コーンシチュー ・あさりのサラダ ・ミニトマト ・ベーコン、コーン、玉葱、 人参、じゃが芋、パセリ、 牛乳、豆乳、スキムミルク、 チーズ・あさり、きゅうり、 キャベツ、人参、ごま	18日 ・ごはん ・豆腐のトロトロ煮 ・揚げえびしゅうまい ・ナムル ・豆腐、鶏肉、小松菜、 人参、長葱・(既製品) ・ほうれん草、もやし、 人参、ごま	19日【行事食/冬至】 ・肉うどん ・南瓜のいとこ煮 ・くだもの(みかん)  ・豚肉、油あげ、人参、ほ うれん草、長葱、干椎茸、 たもぎ茸・かぼちゃ、小豆、 白玉もち *今年の冬至は12月22日 です*
22日 ・しらすごはん ・味噌汁 (小松菜/厚あげ) ・コーンフライ ・胚芽精米、大麦、しらす、 炊き込みわかめ、ごま・小 松菜、厚揚げ・(既製品)	23日 ・ごはん ・芋団子汁 ・いわしのカリカリフライ ・ごま和え ・鶏肉、じゃが芋、人参、大 根、ごぼう、長葱 ・(既製品)・小松菜、もや し、ごま	24日 ・ロールパン ・イタリアンスープ ・フライドチキン ・苺のデザート(ゼリー) ・ベーコン、じゃが芋、玉葱、 人参、コーン、パセリ、マカロ ニ・鶏肉、牛乳・(既製品)	25日【終業式】 ・ハヤシライス ・小松菜と ベーコンのサラダ ・豚肉、玉葱、人参、じゃが 芋、セロリ、トマト缶詰、マッ シュルーム、グリーンピース ・ベーコン、小松菜、もやし	【12月使用予定のくだもの】   りんご 紅まどんな みかん   果物缶詰(桃・パイン)

*牛乳は毎日 200ml つきます。 *野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)

