

給食だより

12月

令和7年(2025年)11月25日発行
札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

いつもの年より雪が早くに降り、冬の訪れが早くなりました。そしてインフルエンザの流行も早まりました。でもまだ油断は禁物。風邪、ノロウイルス、コロナなどの感染症にかからないよう気を付けましょう。特に冬休みは生活リズムが乱れがちですが、1日3食食べ、手洗い・うがいをし、規則正しい生活を心掛けましょう。

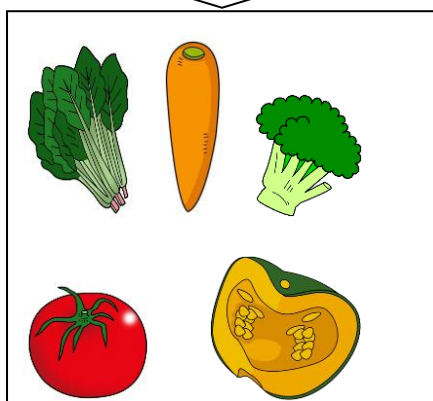


感染症にかかりにくくする食べ物

粘膜を強化！

たっぷり緑黄色野菜
でカロテン補給

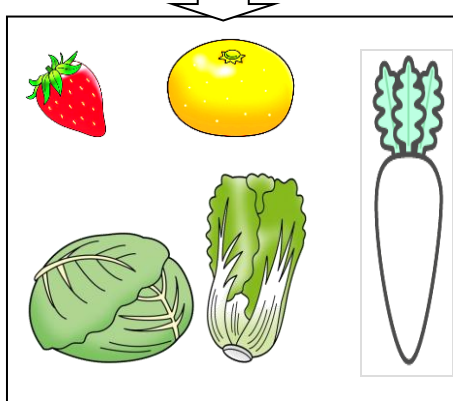
緑黄色野菜にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。



ウイルスブロック！

果物・野菜の豊富な
ビタミンCが働く

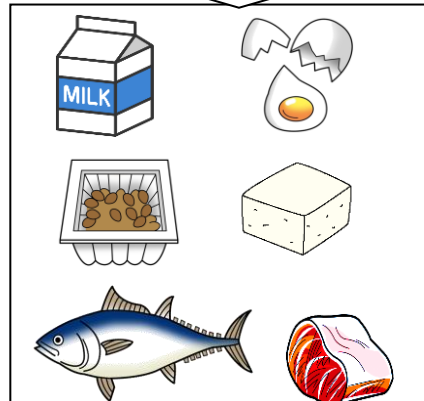
ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげる働きをするため、ウイルスなどの侵入を防いでくれます。



体温アップ！

肉・魚・卵・大豆製品
などのたんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が豊富な食べ物は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



甘くておいしい冬野菜

冬野菜は、白菜、大根、長ねぎ、ほうれん草など冬に旬を迎える野菜です。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、甘くておいしい野菜になります。鍋料理に欠かせない野菜も含まれていますので、是非たくさん食べて、健康に過ごしてください。

加熱でかさがへり、
たくさん食べられます



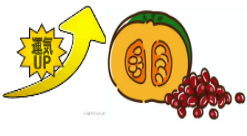
12月・1月3週のよていにんだ

《参考にしてください》

★…卵 ◆…乳製品 ◇えび

◎アレルギー対応可能献立(卵除去・乳製品除去)

※牛乳は毎日つきます。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
★◎みそカツどん すましじる おひたし	★◆あげパン むぎいりやさいスープ ちゅうかサラダ ラーメンサラダを予定していましたが、中華サラダに変更になりました。	ハヤシライス ごぼうチップサラダ わかば シリウス校外学習	★◇◎たぬきうどん (えびいり) ◆バターポテト みかん	しらすごはん さつまじる ◆コーンフライ
精白米/ 豚肉 小麦粉 卵(5g) パン粉 油 みそ ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/ 小松菜 もやし 鰹節/	コッペパン 卵(3.3g)スライス(2.0g) ジャム 油/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/ハム はるさめ きゅうり もやし コーン 人参 油 ごま/	精白米/ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース トマト 小麦粉 油/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 油 ごま/	ワタめん/ えび(5g)あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵(3g) 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ草 干しいたけ/じゃがいも バター 牛乳 スライス/みかん/	胚芽米 大麦 しらす干し わかめ ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌/コーン 牛乳 小麦粉 スライス/パン粉 油/
8日	9日	10日	11日	12日
ぶたミックスどん みそじる(キャベツ) *りんご	★◆ツイストパン ◆クリームシュガーふうみ あさりのサラダ みかん	ごはん みそつみれじる きんぴら(あさり) なっとう	ゆであげミートソース スパゲティ スパイシーポテト	◇◆シーフードカレー ピラフ ★とうふナゲット いちごゼリー
精白米 豚肉 でん粉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/キャベツ 油揚げ 味噌/りんご/	ツイストパン 卵(3.3g)スライス(2.0g)/豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライス/チーズ /あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま/みかん/	精白米/すりみ 豆腐 大根 人参 長ねぎ 味噌/牛肉 あさり ごぼう 人参 油 ごま/なっとう たれ(鰹汁 酢 果糖 など) /	スパゲティ 炒め油/ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト マッシュルーム にんにく パセリ 小麦粉 油/じゃがいも 油/	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ /豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵(4g)でん粉 油/いちご 液糖 ゲル化剤 酸味料/
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん ローペンタン かれのいからあげ のりのつくだに	★◆くろかくしょく ◆チキンクリームシ チュー ★◎ほっけフライ パイ ひばりが丘 4年校外学習	こんさいのスープカ レー ハムコーンサラダ	にくうどん かぼちゃのいとこに べにマドンナ 冬至献立	ビビンバ ひじき入りはるまき フルーツミックス
精白米/豚肉 生姜 人参 白菜 干しいたけ たけのこ 長ねぎ ごま油/かれのい でん粉 油/のり ひじき 水あめ/	黒角食 卵(3.3g)スライス(2.0g)/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライス/チーズ /ほっけ 小麦粉 卵(4g) パン粉 油/パイン/	精白米/ 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 油 にんじん だいこん 玉ねぎ セロリ トマト りんご 生姜 にんにく/ハム コーン キャベツ ごま油/	ワタめん/ 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 干しいたけ たもぎ草 長ねぎ/かぼちゃ 白玉もち 小豆 /べにマドンナ/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし 油 ごま /豚肉 ひじき 人参 筍 小麦粉 でん粉 オイスターソース/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 /
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん とうふのトロトロに ポークシュウマイ ナムル	★◆ロールパン イタリアンスープ ◆◎フライドチキン *フルーツゼリー クリスマス献立	とりめし ★◎さわらのオート ミールフライ からしあえ	みそラーメン きなこポテト みかん 終業式	
精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 人参 長ねぎ 生姜 にんにく でん粉/豚肉 牛肉 玉ねぎ でん粉 大豆 小麦粉 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま/	ロールパン 卵(3.3g)スライス(2.0g)/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/鶏肉 牛乳(2g)にんにく 小麦粉 でん粉 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 りんごジュース 寒天/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 油 生姜/さわら 小麦粉 卵(5g) オートミール パン粉 油/小松菜 キャベツ ちくわ/	ワタめん/ 豚肉 ママ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 人参 油 長ねぎ ほうれん草 きわかめ 味噌 ごま/じゃがいも きなこ 油/みかん/	冬休み
12月22日は冬至 1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。翌日から少しずつ日が伸び、太陽の力が強くなってゆくことから、冬至を境に運気が上がってゆくと言われていています。 冬至に「かぼちゃ(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「うどん」など「ん」がつく食材を食べると「運」がつくと言われていています。 また邪気払いのために小豆(いとこ煮)を食べる習慣もあります。 			15日 ゆであげカレーソース スパゲティ フレンチポテト 始業式 スパゲティ 炒め油/ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 油/じゃがいも 油/	16日 ◆ほうれんそうピラフ だいずコロケ もやしのごまサラダ 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/じゃがいも 大豆 玉ねぎ コンスター 小麦粉 パン粉 油/小松菜 もやし コーン 人参 味噌 ごま/