



令和7年11月28日発行

給食だより



札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校



しんよう ねんせい

新陽4年生のおいしさいっぱい北海道料理

9 産地を
応援しよう



ほっかいどうりょうり

新陽小では、4年生が総合的な学習で北海道産の食材を調べ、その豊かさや魅力を全校に伝えることに取り組んでいます。産地以外に栄養や彩りなども検討し、クラスで2品ずつ“おいしさいっぱい北海道料理”を作成したので、給食として全校児童に味わっていただきます。太平南小のみなさんも、楽しみにしてくれると嬉しいです。

11 和食文化を
伝えよう



12月22日は「冬至」です

冬至は1年でもっとも昼が短く夜が長い日です。これを境に昼が長くなっていきますが、寒さはこれからが本番！日本では、風邪予防のためにかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。

ゆずの香りには血行を良くする効果があるので、ゆずを浮かべたゆず湯に入ると、体が温まり風邪をひかないといわれています。



かぼちゃは野菜が少なくなる冬でも保存がきくので、昔から冬の貴重な栄養源でした。ビタミンAが皮膚や粘膜の抵抗力を高めるため、風邪予防に効果的です。北北カレーに使います。



12 食育を
推進しよう



きゅうしょくしゅうかん

給食週間12月8日(月)～12日(金)

給食週間は、戦時中停止されていた給食が戦後に再び開始されたことを記念して、全国的に取り組まれている行事です。本校でも、給食を通して食べ物を大切にする心や、給食に関わる人たちに感謝する気持ちを育て、自分の食生活について振り返る機会となるように予定しています。

リザーブきゅうしょく

10日は“豚丼”と“サンタレ丼”から選んで食べるリザーブ給食です。『地産地消』について理解を深めます。

テレビほうそう

札幌市の給食の歴史や、安心・安全な給食を作る調理員さんの情熱をどうお届けします！



サンキューにんじんをさがせ！

期間中の給食にハート型のにんじんを使います。心のこもった給食に感謝して食べましょう。



きゅうしょくせんりゅう

給食に関する川柳を募集します。優秀作品はおより等で紹介します。



きゅうしょくクイズラリー？

校内に貼られたクイズに挑戦し、給食についてもっとくわしくなろう！



よていいこんだて



★牛乳は毎日200mLつきます。

★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。

★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。

★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルゲンの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 1 ごはん さつまじる サバのソースやき おひたし 白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/サバ・生姜・ごま/小松菜・もやし・糸かつお | 2 ツイストパン クリームシチューカレーふうみ あさりのサラダ パイン パン/豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま/パイン缶 | 3 ごはん とうふのトロトロにあげえびシュウマイ ナムル 白飯/豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・魚介エキス/ほうれん草・もやし・人参・ごま | 4 にくうどん ごまポテト みかん ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たもぎ茸/じゃがいも・すりごま/みかん | 5 ビビンバ ひじきはるまき おうとう 胚芽精米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース/黄桃缶 |
| 8【給食週間 12日まで】 ぶたミックスどん みそしる りんご 白飯・豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/キャベツ・油揚げ/りんご | 9 あげパン ワンタンスープ だいこんサラダ パン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま | 10 【リザーブ給食】 <u>ぶたどん</u> <u>ザンタレどん</u> みそしる いそあえ 白飯・(豚丼:豚肉・生姜・グリンピー(ザンタレ丼:鶏肉・生姜・にんにく・こねぎ)/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ/小松菜・もやし・のり) | 11 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ茸・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま | 12 シーフードカレーピラフ とうふナゲット ようなし 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・焼き豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵/梨缶詰 |
| 15 ハヤシライス こまつなとベーコンのサラダ 白飯・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・ベーコン・小松菜・もやし・ごま | 16 【新陽 4-2 考案】 かくしょく・ブルーベリージャム <u>ほっかいどう 北海道やさいたっぷりスープ</u> メンチカツ ミニトマト パン・ブルーベリー/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・南瓜・コーン・パセリ/豚ひき肉・玉ねぎ・貝 Ca・/ミニトマト | 17 【新陽 4-3 考案】 ごはん <u>まぼろし 幻の具</u> <u>だくさん</u> <u>にく</u> <u>肉じゃが</u> さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに 白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・さやいんげん・生姜・さんま・生姜・にんにく・あさり・生姜・のり・ひじき | 18 【新陽 4-2 考案】 <u>どさんこ 道産いいろどりさけラーメン</u> きなこポテト べにまどんな ソフトラーメン・鮭・もやし・玉ねぎ・人参・コーン・長ねぎ・わかめ/じゃがいも・きな粉/オレンジ | 19 【新陽 4-1 考案】 <u>ほっかいどう 北海道コーンたきこみごはん</u> とりにくのてりやき たたききゅうり 胚芽精米・大麦・バター・玉ねぎ・人参・コーン・枝豆/鶏肉・生姜・ごま/きゅうり・ごま |
| 22 【新陽 4-3 考案】 【やさいずかん】 <u>ほっかほっか 北北カレー</u> ハムコーンサラダ 白飯・鶏肉・玉ねぎ・南瓜・人参・大根・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく/ハム・コーン・キャベツ | 23 【新陽 4-1 考案】 コッペパン シチューですよ! ほつけフライ パイン パン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ほつけ・卵/パイン缶 | 24 【クリスマス献立】 こまつなピラフ フライドチキン いちごのデザート 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/鶏肉・にんにく・牛乳/いちご | 25 たぬきうどん(えびいり) バターポテト みかん ソフト麺・えび・あさり・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・たもぎ茸・椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/みかん | 26 すてきな ふゆやす 冬休みを!  |

