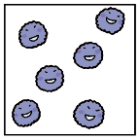
らんちたいむ 12月

令和８年（2026年）
１１月２７日（金）発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校

今年は、過去１０年で最も早いペースでインフルエンザが流行しています。札幌市では、１１月１２日からインフルエンザ警報が発令中です。すでにインフルエンザにかかってしまったという人も、一度罹患したからもう大丈夫・・・ではなく、まだまだ感染症が流行する季節は続きますので、食事の前と後には手洗いをする、人の多いところを避けるなど、今後も予防を心がけましょう。



冬の食中毒
ノロウイルスに注意！

冬に気をつけなくてはいけないのは、かぜやインフルエンザだけではありません。

ノロウイルスによる食中毒は冬に流行することが多く、感染すると嘔吐や下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さな球形をしていて、少量のウイルス（１０～１００個）でも感染してしまうほど感染力が非常に強いと言われています。食品の十分な加熱や石けんを使ったていねいな手洗いで予防を心がけましょう。

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する

今月は 給食月間です♪



12月の給食では、「給食月間」として、いつも食べている給食について理解を深め、食べものを大切にして、しっかり食べようとすることを目的としていろいろな取組を行います。給食時間は、食べることだけではなく、献立を通して、食べものや料理について学ぶことや、多くの人と一緒に食事をするための準備・後片付けや食事中のマナーなどを学ぶ時間でもあります。この機会に御家庭でも、給食の思い出を話してみませんか？

12月の給食は、1年に1度の献立がいろいろ登場します！

12/22（火） 冬至



冬至の日に「ん」がつく料理を食べると良いのにちなんで、「肉うどん」と南瓜（なんきん）と白玉もちと小豆を煮込んだ「南瓜のいとこ煮」を作ります。

12/24（木） お正月

ちょっと早めのお正月料理です。白玉もちを入れたお雑煮風の「白玉汁」と、おせち料理のひとつ「紅白なます」を作ります。

12/25（金） クリスマス

人気の「イタリアンスープ」と、給食にはなかなか登場しない「フライドチキン」「ブルーベリーゼリー」です。

白石小 予定献立（11/30~12/25）

月	火	水	木	金
11/30 ごはん 芋団子汁 かれい唐揚げ （バーベキューソース） 海苔とあさりの佃煮	12/1 ソフトめん きつねうどん ごまみそポテト くだもの	2 さっぽろ白ごぼう ピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	3 ごはん 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ	4 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップ サラダ くだもの
白飯／鶏肉・じゃがいも・片栗粉・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・醤油・塩／かれい・でん粉・菜種油・玉ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・醤油・みりん・片栗粉／あさり水煮・ひじき・生姜・海苔・水飴・醤油・みりん	ソフトめん／油揚げ・つと・干し椎茸・たもぎ茸・長ねぎ・ほうれん草・醤油・みりん／じゃがいも・菜種油・すりごま・味噌・砂糖・みりん／パイン缶詰	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・さっぽろ白ごぼう・玉ねぎ・にんにく・人参・コーン・醤油・サラダ油・パセリ・塩／ぶり・パン粉・バターミックス・菜種油／大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油・酢・醤油	白飯／鶏挽肉・豆腐・切干大根・ひじき・干し椎茸・生姜・ごぼう・人参・ごま・味噌・サラダ油・醤油・ー味／大根・油揚げ・味噌／さんま・生姜・にんにく・カレー粉・醤油・片栗粉・チリパウダー・小麦粉・菜種油	黒コッペパン／ベーコン・南瓜・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・サラダ油・鶏ガラスープ・パセリ／ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・玉ねぎ・片栗粉・菜種油・醤油・酢・ごま／黄桃缶詰
		めざせ！どさんこフードマスター！ 「さっぽろ白ごぼう」		
7 ごはん 豚汁 サバのソース焼き たたききゅうり	8 ソフトパスタ パスタクリーム ソース 厚揚げサラダ	9 シーフード カレーピラフ コーンフライ フルーツミックス	10 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル	11 コッペパン ポテトグラタン 小松菜サラダ くだもの
白飯／豚肉・豆腐・じゃがいも・ごぼう・大根・人参・こんにゃく・玉ねぎ・生姜・サラダ油・味噌／サバ・生姜・小麦粉・片栗粉・菜種油・ウスターソース・味噌・砂糖・ごま／胡瓜・醤油・塩・ごま油・ごま	ソフトパスタ／ベーコン・小松菜・牛乳・玉ねぎ・たもぎ茸・小麦粉・豆乳・味噌・スキムミルク・チーズ・豚骨スープ・サラダ油／厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・人参・胡瓜・酢・ごま油・ごま	胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・塩・ベーコン・えび・あさり水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・サラダ油・パセリ／とうもろこし・牛乳・小麦粉・パン粉・大豆・全粉乳・菜種油／果物缶詰（黄桃・みかん・パイン・りんご・洋梨）・砂糖	白飯／豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・生姜・サラダ油・千し椎茸・人参・味噌・長ねぎ・ごま油・豆板醤・醤油／玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・小麦粉・菜種油／小松菜・人参・もやし・ごま油・白いりごま・ー味	コッペパン／ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・パセリ／ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・ごま油・酢／パイン缶詰
	たけのこ学級校外学習		4 年生校外学習	
14 ごはん 肉じゃが Fe ちゃんギョウザ 磯和え	15 ソフトラーメン 味噌ラーメン きなこポテト くだもの	16 わかめごはん 味噌汁 レバー入り ハンバーグ	17 ごはん 根菜のスープカレー フルーツカクテル	18 黒コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ くだもの
白飯／じゃがいも・豚肉・白滝・大豆・人参・玉ねぎ・干し椎茸・切干大根・生姜・さやいんげん／豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・にら・生姜・人参・大豆・ごま油・醤油・小麦粉・菜種油／小松菜・もやし・海苔・醤油	ソフトラーメン／豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・ごま油・味噌・豆板醤・もやし・メンマ・長ねぎ・茎わかめ・ほうれん草・白いりごま／冷凍フレンチポテト・菜種油・きな粉・砂糖／紅まどんな	胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・白いりごま／厚揚げ・小松菜・味噌／牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・塩・菜種油・醤油・みりん・砂糖・片栗粉	白飯／豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・菜種油・オリーブ油・セロリ・人参・大根・りんごソース・トマト水煮・生姜・醤油・カレー粉／果物缶詰（黄桃・みかん・パイン・洋梨・夏みかん）・りんごジュース・白ワイン	黒コッペパン／ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・豆乳・牛乳・サラダ油・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・パセリ／もやし・コーン・ほうれん草・人参・醤油・味噌・豆板醤・すりごま／黄桃缶詰
21 ごはん ハヤシライス あさりのサラダ	22 ソフトめん 肉うどん 南瓜のいとこ煮 くだもの	23 鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ おひたし	24 ごはん 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	25 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン ブルーベリーゼリー
白飯／豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・にんにく・トマト水煮・小麦粉・ケチャップ・デミグラスソース・トマトピューレ・中濃ソース・マッシュルーム・鶏がらスープ・グリンピース・サラダ油・生姜／あさり水煮・生姜・胡瓜・人参・キャベツ・醤油・サラダ油・ごま油・酢・ごま	ソフトめん／豚肉・油揚げ・干し椎茸・たもぎ茸・長ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・みりん・酒・ー味／南瓜・小豆・砂糖・白玉もち／みかん	胚芽精米・大麦・鶏挽肉・豆腐・ごぼう・生姜・人参・油揚げ・味噌・サラダ油・白いりごま／じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・大豆油・カレー粉・菜種油／小松菜・もやし・削り節・醤油	白飯／白玉もち・鶏肉・高野豆腐・人参・大根・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・醤油・長ねぎ／ぶり・小麦粉・片栗粉・菜種油・味噌・砂糖・すりごま／大根・人参・砂糖・酢	ロールパン／ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・鶏ガラスープ・マカロニ・醤油・パセリ／鶏肉・牛乳・パプリカ・ナツメグ・胡椒・にんにく・小麦粉・片栗粉・菜種油／ブルーベリー・砂糖・ゲル化剤
	冬至献立		お正月献立	クリスマス献立 ☆2学期終業式

◆牛乳(200cc)は 毎日つきます。

◆献立の下段には、使用する主な食材を載せています。(／は献立の区切りです)

◆市場の入荷状況などにより、使用する食材を変更することもありますのでご了承ください。

◆海産物(子持ちししゃも、小魚など)には、小さなえびやカニが混入していることがあります。
また、加工品(かれい唐揚げ・きびなごのカリカリフライ)には魚卵が付着していることがあります。