



給食だより12月号

令和7年（2025年）

11月28日発行

札幌市立桑園小学校

今年も残り1か月ですね。急な寒暖差で風邪をひいている人など多いと思います。体調を崩し寝込んでしまわないための食事や生活を心がけ、やり残したことなくないように過ごしましょう。

✨きれいな見た目に見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

見直してみよう！

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

笑顔は心の栄養



給食の時間、子どもたちは笑顔で友達と楽しく食べています。その笑顔は心の栄養となり、気持ちを明るくし、元気を生み出します。毎日の食卓にも笑顔を添えてみませんか？

12がつのこんだて

◎…卵（鶏卵・うずら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立
◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含まれます。※一部調味料は省略しています。
※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
1 △とりごぼうごはん ◎△さわらの オートミールフライ △しょうがあえ	2 ごはん さつまじる △サバのソースやき △おひたし	3 ◎★△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 みかん	4 ごはん △ローペンタン △かれないのからあげ みそだれ ブルーベリーゼリー	5 ★△パスタ クリームソース △ごぼうチップサラダ
胚芽米・米粒麦・醤油・酒・鶏肉・ 焼き豆腐・生姜・きび糖・ごぼう・ 人参・油揚げ・味噌・みりん・油・ 白ごま／さわら・酒・塩・こしょ う・小麦粉・卵・オートミール・ パン粉・揚げ油／小松菜・白菜・ 生姜・醤油	精白米／豚肉・さつまいも・豆 腐・つきこんにゃく・人参・大根・ ごぼう・長ねぎ・油・味噌・むろ あじ・宗田かつお・昆布／サバ・ 生姜・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ 油・ソース・きび糖・赤味噌・白 ごま／ほうれん草・白菜・糸かつ お・醤油	パン／豚肉・カレー粉・セロリ・ 白ワイン・油・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・小麦粉・バター・カレール ウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・ チーズ・こしょう・鶏がらスープ ／あさり・生姜・醤油・きび糖・ 酒・みりん・きゅうり・キャベツ・ 人参・酢・油・からし・ごま油・ 白ごま	精白米／豚肉・生姜・醤油・酒・ 片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・ たけのこ・長ねぎ・こしょう・ご ま油・鶏がらスープ／加工食品・ 揚げ油・赤味噌・醤油・きび糖・ みりん・ごま油・白すりごま／加 工食品	ソフトパスタ・ベーコン・小松 菜・たまごだけ・小麦粉・バター・ 油・チーズ・牛乳・豆乳・白みそ・ こしょう・白ワイン・豚骨スープ ／ハム・キャベツ・きゅうり・ホ ールコーン・ごぼう・揚げ油・酢・ きび糖・醤油・黒こしょう・白ご ま
8 △ビビンバ △ひじきはるまき みかんかんづめ	9 △ぶたミックスどん みそしる みかん	10 ◎★△かくしよく ブルーベリージャム △ポテトスープ △メンチカツ ミニトマト	11 △ハヤシライス コールスローサラダ	12 △みそラーメン きなこポテト べにまどんな
胚芽米・米粒麦・醤油・酒・豚肉・ 焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・ にんにく・油・きび糖・みりん・ ごま油・豆板醤・人参・ほうれん 草・もやし・白ごま・長ねぎ・き び糖・酢・唐辛子／加工食品・揚 げ油	精白米・豚肉・鮭・醤油・生姜・ 片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・ 玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマ ン・きび糖・みりん・白ごま／じ ゃが芋・わかめ・長ねぎ・味噌・ むろあじ・昆布	パン・加工食品／ベーコン・じゃ が芋・人参・玉ねぎ・パセリ・醤 油・こしょう・白ワイン・鶏がら スープ／加工食品・揚げ油	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・じ ゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・ マッシュルーム・グリーンピース・ ケチャップ・トマトピューレ・デ ミグラスソース・ソース・小麦 粉・醤油・赤ワイン／キャベツ・ にんじん・コーン・酢・油・上白 糖・こしょう・からし	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・ 人参・生姜・にんにく・メンマ・ もやし・ほうれん草・長ねぎ・茎 わかめ・ごま・味噌・醤油・豆板 醤・鶏がら・豚骨・昆布／じゃが いも・きなこ・きび糖・揚げ油
15 △しらすごはん みそしる ★△コーンフライ	16 ごはん △とうふのトロトロに △◆あげえびシュウマイ △ナムル	17 ◎★△コッペパン △★チキン クリームシチュー ◎△ほっけフライ パインかんづめ	18 ごはん なっとう みそつみれじる △ぎゅうにくきんぴら	19 <u>とうじメニュ</u> △にくうどん かぼちゃのいとこに みかん
胚芽米・米粒麦・昆布・酒・しら す干し・炊きこみわかめ・白ごま ／厚揚げ・小松菜・たまごだけ・ 味噌・むろあじ・昆布／加工食 品・揚げ油	精白米／豆腐・鶏肉・小松菜・長 ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・ 醤油・きび糖・こしょう・でんぶ ん・鶏がらスープ／加工食品・揚 げ油／ほうれん草・もやし・人 参・醤油・酢・きび糖・唐辛子・ ごま油・白ごま	パン／鶏肉・白ワイン・じゃが 芋・玉ねぎ・人参・パセリ・油・ 小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・ チーズ・スキムミルク・こしょ う・鶏がらスープ／ほっけ・酒・ こしょう・小麦粉・卵・パン粉・ 揚げ油	精白米・納豆／すりみ・焼き豆 腐・生姜・赤味噌・片栗粉・大根・ 人参・長ねぎ・味噌・むろあじ・ 昆布／牛肉・あさり・油・豆板醤・ きび糖・醤油・ごぼう・人参・ご ま油・白ごま	ソフトめん・豚肉・醤油・きび糖・ 油揚げ・人参・ほうれん草・長ね ぎ・干しいたけ・たまごだけ・酒・ 本みりん・酢・一味唐辛子・むろ あじ・昆布／かぼちゃ・あずき・ きび糖・塩・白玉もち
22 ★△◆カレー シーフードピラフ ◎とうふナゲット ケチャップソース みかんかんづめ	23 ごはん △にくじゃが △さんまスパイスあげ △のりとあさりの つくだに	24 <u>クリスマスメニュー</u> ◎★△ロールパン △イタリアンスープ ★△フライドチキン グレープゼリー	25 <u>しゅうぎょうしき</u> △こんさいの スープカレー △ハムコーンサラダ	なぜ冬至には かぼちゃを 食べるの?? 冬至は運を呼び込む ために、名前に「ん」が つく食べ物を食べると 縁起が良いそうです。と くにかぼちゃは「南瓜」 と書いて「なんきん」と 呼ばれるため「ん」が2 つも入っていてとって もいいそうです。
胚芽米・米粒麦・バター・ベー コン・むきえび・白ワイン・あさり・ たんざくいか・玉ねぎ・人参・マ ッシュルーム・パセリ・こしょ う・油・カレー粉・／焼き豆腐・ 鶏肉・玉ねぎ・油・片栗粉・塩・ こしょう・揚げ油・ケチャップ・ ソース・きび糖・からし・赤ワイ ン	精白米／豚肉・酒・大豆・じゃが 芋・玉ねぎ・人参・しらたき・切 干大根・さやいんげん・たまごた け・干しいたけ・生姜・油・醤油・ でんさい糖・みりん／さんま・生 姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・ 小麦粉・チリパウダー・カレー 粉・こしょう・揚げ油／あさり・ 生姜・醤油・きび糖・酒・のり・ ひじき・水あめ	パン／ベーコン・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・コーン・パセリ・マカ ロニ・醤油・鶏がら／鶏肉・パ リカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・ 白ワイン・小麦粉・片栗粉／ぶど うジュース・粉寒天・上白糖・赤 ワイン	精白米・豚肉・赤ワイン・にんに く・こしょう・オリーブ油・じゃ が芋・ごぼう・揚げ油・人参・大 根・玉ねぎ・セロリ・生姜・トマ ト缶・カレー粉・チリパウダー・ 鳥ガラ・煮干し・昆布／ハム・ホ ールコーン・キャベツ・醤油・酢・ きび糖・ごま油・からし	

「ん」のつくたべものは なんこあるかな？