



給食だより

2025年11月28日

澄川小学校・澄川西小学校

今年も残り少なくなりました。本格的な冬が到来します。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなども引き続き流行する季節です。手洗い・うがいをこまめに行い、感染を予防しましょう。バランスの良い食事で免疫力を高め、寒さやウイルスなどから身体を守りましょう。

## 北海道型食生活を進めましょう！～地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ～

豊かな食材を使い、ごはんを主食として、  
魚、肉、野菜、大豆製品、海藻、乳製品、くだものなどを使った食生活です。

### ☆新鮮でおいしく安全な食材

札幌市は、日本の食料基地である北海道の流通の拠点都市であり、大消費地です。

道内の新鮮でおいしく安全な食材が集まっています。札幌は、日本の食材の宝庫です。



### ☆健康的な食生活

生活習慣病は、脂質のとり過ぎによる食生活が原因の一つにあげられています。

米を主食とした日本型食生活は脂質のとり過ぎを防ぎます。道内産の米、魚、肉、野菜、

大豆製品、海藻、乳製品、くだものなどを取り入れた「北海道型食生活」で健康な食生活を！

### ☆環境にやさしい SDGs の取り組みにもつながります！

食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなり、食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えることになります。北海道の食材を使い「フードマイレージ」を低く抑えることは、地球にやさしく、環境にもやさしく、人にもやさしく、『地産地消』にもつながります。

※フードマイレージ (food mileage) は食料 (food) の輸送距離 (mileage) という意味です。



月	火	水	木	金
<b>12月 よてい こんだて</b>	<p>※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。※牛乳（200ml）は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載） ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな「かに・えび」などの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマットをご用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎必ず身支度（エプロン・三角巾・マスク）をして盛り付けや配り係などをしましょう。</p>			
1 (ごはん) ビビンバ ひじき春巻 くだもの	2 (ごはん) ごはん さつま汁 さばのソース焼き 磯あえ	3 (パン) ツイストパン カレークリーム シチュー あさりのサラダ くだもの	4 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	5 (めん) パスタ クリームソース ごぼうチップ サラダ
牛乳★胚芽精米・大麦・酒・ 醤油/豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・こま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酢・ごま油・唐辛子★ひじき春巻 Fe (冷凍食品 豚肉・小麦・大豆・ごま)・揚げ油★ (予定 黄桃缶)	牛乳★白飯★豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★さば・生姜・食塩・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/ウスターソース・きび砂糖・みそ・白ごま★小松菜・もやし・もみのり/醤油	牛乳★パン（卵）★豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・油・カレールウ・牛乳・チーズ・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん/きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・きび砂糖・油・辛子・ごま油・白ごま★(予定 国産オレンジ)	牛乳★白飯/豚肉・酒・醤油・生姜・小麦粉・でん粉・揚げ油/厚揚げ・小麦粉・でん粉・揚げ油/人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん★キャベツ・油揚げ・みそ★(予定 りんご)	牛乳★ソフトパスタ/バラベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎたけ/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・食塩・胡椒・白ワイン・豚骨スープ★ロースハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・揚げ油/酢・きび砂糖・醤油・食塩・胡椒・白ごま

8 振替休業日	9 (ごはん) しらすごはん みそ汁 コーンフライ	10 (パン) コッペパン チキンクリーム シチュー ほっけフライ くだもの	11 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげえびシュウマイ ナムル	12 (めん) みそラーメン きなこポテト くだもの
	牛乳★胚芽精米・大麦・酒/しらす干し・酒/炊き込みわかめ・白ごま★厚揚げ・小松菜・みそ★コーンフライ(冷凍食品 乳・小麦・大豆)・揚げ油	牛乳★パン(卵)★鶏肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・油/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★ほっけ・酒・食塩・胡椒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油★(予定 パイン缶)	牛乳★白飯★豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・食塩・胡椒・酒・でん粉・鶏がらスープ★えび・シューまい(冷凍食品 えび・豚肉・鶏肉・小麦・大豆)・揚げ油★ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・白ごま	牛乳★ソフトラーメン/豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・みそ・醤油・酒・みりん・豆板醤/もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★(予定 国産オレンジ)
15 (ごはん) シーフード カレーピラフ 豆腐ナゲット くだもの	16 (ごはん) ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ	17 (パン) 背割りコッペ ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム	18 (ごはん) ごはん ローペンタン 鮭フライ いちごのデザート	19 (めん) 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの
牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・カレー粉・パラベーコン・えび・白ワイン・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・油・カレー粉・食塩★焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・油・卵・でん粉・食塩・胡椒・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★(予定 りんご)	牛乳★白飯/豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・生姜・にんにく・グリンピース・油/小麦粉・油・カレー粉・トマトピューレ・ホールトマト缶・デミグラスソース(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★バラベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・きび砂糖・白ごま	牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★道・メンチカツ(冷凍食品豚肉・小麦・大豆)・揚げ油★ミニトマト(2個)★ブルーベリージャム(ブルーベリー)	牛乳★白飯★豚肉・生姜・醤油・酒・でん粉・人参・白菜・干し椎茸・たけのこ・長ねぎ・醤油・食塩・胡椒・酒・ごま油・鶏がらスープ★サケフライ(冷凍食品 鮭・小麦・大豆)・揚げ油★道いちごゼリー(いちご・いちご果汁)	牛乳★ソフトめん/豚肉・醤油・きび砂糖・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・たもぎたけ・干し椎茸・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★かぼちゃ・白玉もち・小豆あん★(予定 みかん)
22 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	23 (ごはん) ごはん ★北海道を食べよう オハウ いわしの カリカリフライ ごまあえ	24 (パン) 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	25 (ごはん) 根菜の スープカレー ハムコーンサラダ	北海道を 食べよう! 北海道のおいしい 食べ物を味わいながら 学ぶ「北海道を食べよう」。今月は、23 日です。「オハウ」は アイヌの伝統料理で 様々な食材で作る汁物です。給食では鮭 が入った「オハウ」です。味わって食べまし ょう!
牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・食塩・酒・鶏肉・焼き豆腐・生姜・醤油・きび砂糖・酒・ごぼう・人参・油揚げ・醤油・みりん・油・白ごま★さわら・酒・食塩・胡椒・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油★小松菜・もやし・糸かつお・醤油	牛乳★白飯★鮭・食塩・酒・じゃがいも・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・昆布・醤油・食塩・酒★いわしのカリカリフライ(冷凍食品まいわし)・揚げ油★小松菜・もやし・白すりごま・醤油・きび砂糖	牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マカロニ・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★鶏肉・食塩・胡椒・パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワイン・小麦粉・でん粉・揚げ油★みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・りんごジュース・粉寒天・上白糖	牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・にんにく・食塩・胡椒・オリーブ油/じゃがいも・揚げ油・ごぼう・揚げ油/人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・カレー粉・トマト缶・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・チリパウダー★ロースハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・辛子	どうじ 今年の冬至は12月22日月曜日です。

どうじ  
冬至には「ん」のつくものを食べると「運」をよびこむことができるという言い伝えがあります。特に「ん」が2つつく食べ物は運盛りとよばれています。『南京(かぼちゃ)』『人参』『銀杏』『蓮根』『寒天』『きんかん』『うんどん(うどん)』は冬至の七種とよばれています。

えんぎ  
運盛りは縁起かつぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を元気にすごす昔からの知恵が伝わっています。給食では、少し早いですが19日に冬至献立が出ます。

にんじん  
『人参』の入った「うんどん」と『南京』(かぼちゃ)の入った「冬至かぼちゃ」です。

うんも  
お家でも、運盛りの食材を使った料理を食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう!

