12月 給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・11・27

風邪に負けない体をつくりましょう

すでにインフルエンザが流行していますが、寒さが厳しくなると、風邪や胃腸炎なども流行がみられます。
食事からしっかり栄養をとり自己免疫力を高め、体調管理を心掛けましょう。

風邪の予防に役立つ栄養素



たんぱく質

体をつくる基本となる食べ物で、免疫機能や治癒能力を高めるなどの働きがあります。
★多く含まれる食品　肉類　魚類　大豆　大豆製品・卵など

ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くしたり、体の中に入ってくるウイルスの力を弱めたりする働きをします。
★多く含まれる食品
ブロッコリー　ピーマン　キウイフルーツ・柑橘類など

ビタミンA

皮膚や、のどの粘膜を健康に保ち、風邪に対する抵抗力を高めてくれます。
★多く含まれる食品
レバー　うなぎ　にんじん　かぼちゃ　ほうれん草など

体調をくずした時の食事は・・

自分の症状にあわせた食事をとって、しっかり休養しましょう



風邪のひき始め

鍋物などの発汗作用がある、体の温まる食事がよいでしょう。また、ビタミンが多い緑黄色野菜やエネルギー源に糖質、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

のどの痛みせき

のどに刺激を与えないように食べ物を煮込んだものや、でんぷんなどでとろみをつけたやわらかい食事がよいでしょう。

熱があるとき

熱がでて体温が高くなるので体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物でまめに水分補給するようにしましょう。

下痢の時

体の水分が失われていくので、十分な水分とミネラルをとりましょう。固いもの、冷たいもの、刺激物、乳製品などは避け、消化のよいものを食べましょう。

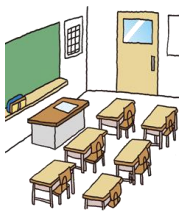
今年の冬至は12月22日です

冬至は、一年の中で昼間が一番短く、夜が一番長い日です。日本では冬至に「ゆず湯」に入ったり、「かぼちゃ」や「小豆」を食べたりするなどの風習があります。かぼちゃはカロテンやビタミンが多く含まれ、冬にビタミンなどの供給源が不足した時代には貴重な食材だったようです。給食では少し早いですが、１７日に「かぼちゃのいとこ煮」をつくります。



※牛乳は毎日つきます。

12月の予定献立

月	火	水	木	金
	1 ・豆パン ・ポトフ ・白身魚フライ ・パイン缶詰	**2** ・肉炒め丼 ・味噌汁 （豆腐・わかめ） ・さつまいもの天ぷら	**3** ・たぬきうどん ・チーズポテト焼き ・みかん	**4** ・コーンピラフ ・うの花コロッケ ・フルーツミックス
	ポークウィンナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・大根・醤油/ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・醤油・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・かたくり粉・ごま油・ごま/凍り豆腐・わかめ・長ネギ・味噌/さつまいも・小麦粉・卵	あさり・さくらえび・かたくちいわし・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ネギ・たもぎだけ・干ししいたけ・醤油/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/じゃがいも・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・おから・ひじき・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆/くだものの缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・なつみかん）
7 ・ごはん ・豆腐のトロトロ煮 ・揚げポークシュウマイ ・からし和え	**8** ・横割りバンズ ・ポーククリーム シチュー ・ハンバーガー ・コールスローサラダ ・スライスチーズ	**9** ・味噌カツ丼 ・醤油けんちん汁 ・みかん	**10** ・パスタシーフード トマトソース ・厚揚げサラダ ・ヨーグルト	**11** ・ポークウィンナー ライス ・カレーコロッケ ・小松菜と コーンのサラダ
豆腐・鶏肉・小松菜・長ネギ・にんじん・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉/玉ねぎ・豚肉 牛肉・でん粉・大豆・醤油・小麦粉/ハム・ほうれん草・白菜・醤油	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん/パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/鶏肉・豚肉・玉ねぎ・大豆・でん粉・ケチャップ/キャベツ・にんじん・コーン	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・味噌・醤油・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・醤油	ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ホールトマト・中濃ソース・醤油/厚揚げ・しょうが・醤油・かたくり粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・ポークウィンナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース・ケチャップ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・醤油・カレー粉・生乳・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆/ハム・小松菜・コーン・ごま・醤油
14 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 （じゃがいも・にら） ・チキンナゲット	**15** ・かぼちゃパン ・ミートパスタ グラタン ・ごぼうチップサラダ ・パイン缶詰	**16** ・ごはん ・豆腐のカレーソース ・子持ちカラフト ししゃものから揚げ ・ごま和え	**17** ・肉うどん ・かぼちゃのいとこ煮 ・紅まどんな （柑橘類）	**18** ・ほうれん草ピラフ ・ちくわの チーズ詰め揚げ ・フルーツミックス
鶏肉・豆腐・切干大根・干ししいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・醤油・油揚げ・ひじき/じゃがいも・にら・味噌/鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・小麦粉・とうもろこし粉・クラッカー粉	マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・ホールトマト・中濃ソース・醤油・チーズ・パン粉・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・醤油・ごま	豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・グリンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・カレールウ・醤油・ケチャップ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉・醤油/小松菜・白菜・ごま・醤油	豚肉・醤油・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・長ネギ・干ししいたけ・たもぎだけ/かぼちゃ・あすき・白玉もち	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/くだものの缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・なつみかん）
21 ・根菜の スープカレー ・あさりの スパゲティサラダ	**22** ・ツイストパン ・コーンクリーム スープ ・フライドチキン ・大根サラダ	**23** ・とりめし ・高野豆腐のフライ ・磯和え	**24** ・味噌ラーメン ・アメリカンドッグ ・みかん	**25** 終業式 
豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・にんじん・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・トマト缶詰・醤油・カレー粉/あさり・しょうが・醤油・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま油・ごま	コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・かたくり粉/大根・まくろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・醤油・ごま油	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/小松菜・もやし・のり・醤油	豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・醤油・豆板醤・ごま油・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ネギ・茎ワカメ/ポークウィンナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。
献立材料欄の／は、献立の区切りです。
☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。

地産地消

11月、12月は百合が原地区にある熊木農園さんが栽培された玉ねぎを給食で使用しています。地域で大切に育てられた野菜をおいしく味わいましょう。