



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



しんようしょう ねんせい そうごうてき がくしゅう ほっかいどうさん しょくざい しら ゆた みりよく ぜんこう つた
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。

とうじ 12 月 22 日は「冬至」です



とうじ ねん ひる みじか よる なが ひ さかい ひる なが
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。

ゆずの香りは血行をよ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。

きゅうしょくしゅうかん

給食週間 12 月 8 日(月)～12 日(金)



きゅうしょくしゅうかん せんじちゅうてい いし きゅうしょく せんご ふたたび かいし きねん ぜんこくてき と
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作る心や、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“ザンタレ丼”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。

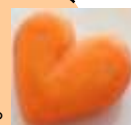
テレビほうそう

さっぽろし きゅうしょく れきし あんしん あんぜん きゅうしょく
札幌市の給食の歴史や、安心・安全な給食をつくる調理員さんの情熱をお届けします！



サンキューにんじんをさがせ！

き かんちゅう きゅうしょく がた つか こころ きゅうしょく かんしゃ た
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

きゅうしょく かん せんりゅう ぼしゅう ゆうしゅう
給食に関する川柳を募集します。優秀作品はおたより等で紹介します。



きゅうしょくクイズラリー

こうない は 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 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・たまご茸/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】 ぶたどん ザンタレどん みそしる いそあえ 白飯・(豚丼:豚肉・生姜・グリーンピース)(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・たまご茸・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・グリーンピース/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	16【新陽 4-2 考案】 かくしよく・ブルーベリージャム 北海道やさいたっぷりスープ 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 幻の具だくさん肉じゃが 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・さいいんげん・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】 道産子いろいろとりさけラーメン 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】 北海道コーンたきこみごはん 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】 北北カレー 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！ ほっけフライ 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/ほっけ・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・とろろ・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・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 冬休みを！ ふゆやす

