

きゅうしょく 給食だより

【家庭数配付】

12月号

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立拓北小学校

インフルエンザが流行しています。栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがい、そして休養をしっかりとって、体調を整えましょう。

かぜに負けない体を作りましょう

たんぱく質を十分にとる

たんぱく質は、ウイルスや細菌と戦う免疫物質のもとになります。

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などのたんぱく質が豊富な食材を、毎食1品は食べるようにしましょう。



身体を温める

身体が冷えると抵抗力が弱まり、風邪にかかりやすくなります。

温かいスープなどで身体を温める他、ねぎ、ニラ、にんにく、しょうがなど、身体を温める食材を食べるのもおすすめです。



12月16日は
冬至献立です！

とうじ 冬至



冬至は一年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月の 予定こんだて



- ・牛乳は毎日200ml1つきます。
- ・果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。
- ・冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1日 ハヤシライス あさりのサラダ	2日 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	3日 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし(小松菜・もやし)	4日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげえびシュウマイ ナムル	5日 コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パイン缶詰
白飯 豚肉もも たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ/あさり しょうが 清酒 みりん風調味料 きゅうり キャベツ にんじん 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 からし ごま油 白ごま	ソフトパスタ ベーコン(バラ) こまつな たまねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ 食塩 白こしょう 白ワイン 豚骨スープ/ハム(ロース) キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 醤油 食塩 黒こしょう 白ごま	米 おおむぎ 食塩 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 醤油 赤みそ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 サラダ油 白ごま/さわら切り身 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお 醤油	白飯/豆腐(木綿) 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 食塩 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/えびシュウマイ 揚げ油/ほうれんそう もやし にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 唐辛子(一味) ごま油 白ごま	コッペパン/鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/パイン缶詰

月	火	水	木	金
8日 ごはん さつま汁 サバのソース焼き いそ和え（小松菜・もやし）	9日 たぬきうどん （えび入り） バターポテト りんご	10日 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶	11日 ごはん 肉じゃが さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだ煮	12日 ツイストパン クリームシチューカレー風味 ハムコーンサラダ 紅まどんな
白飯/豚肉 さつまいも 豆腐（木綿）板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 糸田 昆布/さば切り身 しょうが 食塩 清酒 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 ウスターソース きび砂糖 赤みそ 白ごま/こまつな もやし 切りのり 醤油	ソフトめん むきえび あさりにんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 全卵 揚げ油 鶏肉 つと ほうれんそう 長ねぎ たもぎだけ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子（一味） むろあじ 昆布/じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スキムミルク 食塩/りんご	米 おおむぎ 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 清酒 みりん風調味料 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子（一味）/ひじき春巻 揚げ油/黄桃缶詰	白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ しらだき にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが サラダ油 醤油 てんさい糖 清酒 みりん風調味料/さんま しょうが にんにく 清酒 醤油 食塩 かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒こしょう 揚げ油/あさり しょうが もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 きび砂糖 水あめ	ツイストパン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 カレールウ牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ハム（コース）ホールコーン キャベツ 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし/紅まどんな
15日 根菜のスープカレー 小松菜とコーンのサラダ	16日 肉うどん 冬至かぼちゃ みかん	17日 しらすごはん みそ汁 （小松菜・厚揚げ） コーンフライ	18日 ごはん いもだんご汁 いわしのカリカリフライ ごま和え（小松菜・もやし）	19日 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
白飯 豚肉 オリーブ油 じゃがいも ごぼう 揚げ油 にんじん だいこん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラダ油 トマト缶詰 醤油 食塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー 赤ワイン 鳥がら 煮干し 昆布/こまつな ホールコーン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油	ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子（一味） むろあじ 昆布/西洋かぼちゃ 白玉もち あん（つぶし）/みかん	米 おおむぎ 昆布 しらす干し 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/コーンフライ 揚げ油	白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ 醤油 清酒 食塩 むろあじ 昆布 糸田/いわしのカリカリフライ 揚げ油/こまつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油	ロールパン/ベーコン（バラ） じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/鶏肉 食塩 黒こしょう パプリカ ナツメグ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/みかん缶詰 バイン缶詰（ピーセス） 黄桃缶詰（ダイスカット） なし缶詰（西洋・ダイスカット） りんご缶詰 りんご（濃縮還元ジュース） 粉寒天 上白糖
22日 豚ミックス丼 みそ汁（キャベツ・油あげ） みかん	23日 みそラーメン きなこポテト りんご	24日 シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット （ケチャップソース） パイン缶詰	25日 終業式 ごはん 肉片湯 かわいいからあげ （バーベキューソース） いちごのデザート	
白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/みかん	ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごま むきき ごま油 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん風調味料 トウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ くきわかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/じゃがいも 揚げ油 きな粉（全粒大豆） きび砂糖 食塩/りんご	米 おおむぎ バター ベーコン（バラ） むきえび あさり 白ワイン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ サラダ油 カレー粉 食塩/焼き豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ サラダ油 全卵 かたくり粉 食塩 黒こしょう 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/パイン缶詰	白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 ごま油 鶏がらスープ/かわいい唐揚げ 揚げ油 たまねぎ しょうが にんにく 醤油 ウスターソース きび砂糖 みりん風調味料 片栗粉/いちごのデザート	

お知らせ

令和7年度 屯田地区

北区学校給食展があります

日時：12月16日（火）
 ～22日（月）最終日16時まで
 場所：屯田地区センター 1階ロビー
 （屯田5条6丁目3-21）

令和7年度 屯田地区

北区学校給食展

給食人気メニューのパネル展

& 人気レシピ配布！

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食のうつくしさを紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

★給食で使われている北区産野菜と食育の紹介

