

きゅうしょく

給食だより



12月



令和7年(2025年)

11月28日発行

札幌市立手稲北小学校

札幌市立星置東小学校

かぜやインフルエンザなどのウイルス感染症が全国的に流行しています。

自分の体を守るために、免疫力を高めておくことが大切です。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事、こまめな手洗い・うがいなどを心がけてすごしましょう。

ま しょくじ かぜに負けない食事って?

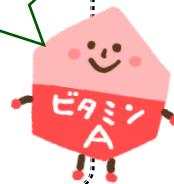
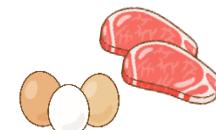
ウィルスを入れない! ビタミンA

ウィルスの入り口となる、鼻やのどの粘膜を強くしたり・守ったりするはたらきがあります。

油に溶ける栄養素なので、いためものにしたり、オイル入りのドレッシングと食べたりすると効率よくとることができます。



りょくおうしょくやさい
肉・卵等に多く
含まれます

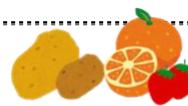


めんえきりょく 免疫力アップ! ビタミンC

ウィルスから体を守る力(免疫力)を強くするはたらきがあります。

水に溶けやすく、熱に弱いため、実はゆでる調理には向いていません。
生で食べたり、加熱するときは水分に溶けだした栄養もいっしょにとれる

よう、汁ものにして食べるのがおすすめです。



あたたかい料理

あたたかい料理には、食欲をアップさせたり、体の血行を良くしたりする効果があります。血行が良くなると体温が上がり、免疫機能がよりはたらくようになるため、かぜの予防につながります。

なべやスープなどは、加熱することで具材のかさが減るため生では食べにくい野菜類もたくさん食べることができますよ。

香辛料の活用も

とうがらしやこしょうなどの「香辛料」、ねぎやしょうがなどの「薬味」。辛味や香りのある食品には、代謝を上げて体を温める力があります。

味の幅も広がり一石二鳥です。



旬の食べものを選ぶと○

旬を迎えた食べものは、そのほかの時期に比べておいしく、栄養価も高くなります。

また、流通量が増え、価格も安くなるため料理に取り入れやすいのもよいところです。

これからの中は、白菜や大根、たらなどがおいしくなります。



12がつの こんたて



*牛乳は毎回 200mL つきます
*食材の入荷状況により献立を変更することがあります
*使用している海産物には、小さなエビ・カニ貝などが混入している可能性があります
*太字斜体で示した食品は加工品です

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
*たぬきうどん *バターポテト *みかん	*しらすごはん *みそしる *コーンフライ 星置東:ほほえみ校外学習	*こんさいのスープカレー *ハムコーンサラダ	*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	*ごはん *にくじやが *さんまスパイスあげ *のりとあさりのつくだに
【たぬきうどん】ソフトめん・むきえび・あさり・にんじん・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・薄力粉・卵・揚げ油・とり肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たもぎだけ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・酢・唐辛子・だし汁　【バターポテト】じゃかいも・上白糖・バター・牛乳・スキムミルク・食塩　【みかん】	【しらすごはん】胚芽米・大麦・清酒・だし・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま・【みそ汁】厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・だし汁　【コーンフライ】コーンフライ・揚げ油	【根菜のスープカレー】精白米・豚肉・赤ワイン・にんにく・食塩・黒こしょう・オーリーブ油・じゃかいも・ごぼう・揚げ油・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・トマト缶・醤油・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・赤ワイン・鶏がら・煮干し・昆布【ハムコーンサラダ】ハム・コーン・キャベツ・しょうゆ・酢・きび砂糖・ごま油・からし粉	【コッペパン】【チキンクリームシチュー】鶏肉・じゃかいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ【ほっけフライ】ほっけ・【パン】【ほっけフライ】ほっけ・【パン】【パイン缶詰】	【ごはん】精白米・【肉じゃが】豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・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・しょうゆ・てんさい糖・清酒・みりん風調味料【さんまのスパイス揚げ】さんま・しょうが・にんにく・清酒・しょうゆ・小麦粉・片栗粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう・揚げ油【のりとあさりの佃煮】あさり・しょうが・のり・ひじき・しょうゆ・清酒・みりん風調味料・きび砂糖・水あめ
8日	9日	10日	11日	12日
*パスタクリームソース *ごぼうチップサラダ	*シーフードカレーピラフ *とうふナゲット *おうとうかんづめ	*ごはん *ローペンタン *サケフライ *うんしゅうみかんゼリー	*かくしょく *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	*ぶたミックスどん *みそしる *りんご
【パスタクリームソース】ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎだけ・薄力粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・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【ごぼうチップサラダ】ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・揚げ油・酢・きび砂糖・しょうゆ・食塩・黒こしょう・いりごま	【シーフードカレーピラフ】胚芽米・大麦・バター・ベーコン・むきえび・あさり・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・カレー粉・食塩【豆腐ナゲット】焼き豆腐・とりひき肉・玉ねぎ・サラダ油・卵・片栗粉・食塩・黒こしょう・揚げ油【黄桃缶詰】	【ごはん】精白米・【肉片湯（ローベンタン】豚肉・しょうが・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・だけのこ・長ねぎ・しょうゆ・塩・黒こしょう・清酒・ごま油・鶏がらスープ【サケフライ】サケフライ・揚げ油【温湯みかんゼリー】	【角食】【ポテトスープ】ベーコン・じゃかいも・人参・玉ねぎ・バセリ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鶏がら【メンチカツ】メンチカツ・揚げ油【ミニトマト】【ブルーベリーゼリー】	【豚ミックス丼】精白米・豚肉・厚揚げ・薄力粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・だけのこ・干しいたけ・人参・ヒーマン・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん風調味料・清酒・いりごま【みぞれ】キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・だし汁【りんご】
15日	16日	17日	18日	19日
*みそラーメン *きなこポテト *べにまどんな	*ビビンバ *ひじきはるまき *パインかんづめ	*ごはん *いもだんごじる *いわしのカリカリフライ *ごまあえ	*くろかくしょく *クリームシチュー カレーふうみ *あさりのサラダ *おうとうかんづめ	*ハヤシライス *こまつなと ベーコンのサラダ
【みそラーメン】ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・白ごま・赤みそ・白みそ・しょうゆ・清酒・みりん風調味料・トウバソンシャン・スープ【きなこポテト】フレンチポテト・揚げ油・きなこ・きび砂糖・食塩【紅まどんな】	【ビビンバ】胚芽米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・にんじん・小松菜・もやし・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・ごま油・トウバソンシャン・酢・ごま油・唐辛子【ひじき春巻き】ひじき春巻き・揚げ油【パイン缶詰】	【ごはん】精白米・【いも団子汁】じゃがいも・片栗粉・食塩・とり肉・人参・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・しょうゆ・清酒・だし汁【いわしのカリカリフライ】いわしのカリカリフライ・揚げ油・ごま油・小松菜・もやし・すりごま・しょうゆ・きび砂糖	【黒角食】【クリームシチュー】豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・じゃかいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・カレール・ウ・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ【あさりのサラダ】あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうゆ・酢・サラダ油・きび砂糖・からし粉・ごま油・白ごま【黄桃缶詰】	【ハヤシライス】精白米・芯肉・玉ねぎ・にんじん・じゃかいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリンピース・サラダ油・薄力粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・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【小松菜とベーコンのサラダ】小松菜・ベーコン・もやし・しょうゆ・酢・サラダ油・きび砂糖・いりごま
22日 とうじ献立	23日	24日	25日 クリスマス献立	26日
*にくうどん *かぼちゃのいとこに *みかん 冬至	*とりごぼうごはん *さわらの オートミールフライ *おひたし	*ごはん *とうふのトロトロに *あげえびシュウマイ *ナムル	*ロールパン *イタリアンスープ *フライドチキン *フルーツミックス	 ふゆやすみ 
【肉うどん】ソフトめん・豚肉・しょうゆ・きび砂糖・清酒・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎだけ・本みりん・酢・一味唐辛子・だし汁【かぼちゃのいとこ】かぼちゃ・あずき・きび砂糖・塩・白玉もち【みかん】	【とりごぼうごはん】胚芽米・大麦・とりひき肉・焼きどうふ・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・サラダ油・いりごま【さわら】食塩・清酒・黒こしょう・薄力粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ	【ごはん】精白米・【とうふのトロトロ煮】とうふ・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・食塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ【あげえびシュウマイ】えびしゅうマイ・揚げ油【ナムリ】ほうれん草・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・いりごま	【ロールパン】【イタリアンスープ】ベーコン・じゃかいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マロニ・しょうゆ・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・スープ【フライドチキン】とり肉・食塩・黒こしょう・パブリカパウダー・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワイン・小麦粉・片栗粉【フルーツミックス】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・上白糖	