

給食だより 12月

2025年11月28日(金) 南が丘中学校・常盤中学校

早いもので今年最後の月を迎えます。寒暖差で体調を崩すことがある季節になりました。自分でも気付かないうちに体が冷えてしまいますので、保温効果のある下着等を活用したり、温かい飲み物や食事で、体の中から温めたりしましょう。自分の体は自分で考えて、健康管理できるようにしたいですね。

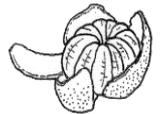
旬のみかんを食べよう

みかんは冬が旬で、この時期ビタミンA・Cの含有量が最も多くなります。ビタミンA・Cは風邪予防に効果的なビタミンです。みかんを食べて風邪を予防しましょう。



みかんについている白いすじには、毛細血管を強くする効果のある「ビタミンP（ポリフェノールの一種で、ビタミン様物質）」が含まれています。

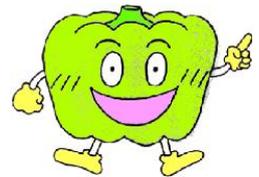
また、みかんをすじや袋ごと食べると、果肉だけ食べるより食物繊維が4倍も多くとれます。



冬至かぼちゃ

冬至は1年のうちで、1番昼間が短い日です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。

野菜の少なくなる冬に、保存のきくかぼちゃでビタミン補給をしていました。今年の冬至は22日(月)です。給食では16日(火)に、「かぼちゃのいとこ煮」がでます。大きな釜で小豆を煮て、かぼちゃと白玉を加えて作ります。



北海道を食べようメニュー

今年度も、北海道の美味しい食材が給食に登場しています！

炊き込みいかめし(7月)



・北海道産の
するめいか
をご飯に、
炊き込みま
した。

大学南瓜(大浜みやこ南瓜)(9月)



・とっても甘く
て美味しい南
瓜でした。

ボルシチ(北海道産赤ビーツ)(11月)



・北海道産の赤ビーツを使ったボルシチです。キャベツの甘みで風味がよかったです。

予定献立

月	火	水	木	金
1日 775Kcal ごはん 醤油おでん ひじき春巻 おかかぶりかけ	2日 775Kcal パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー	3日 732Kcal ポークウインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	4日 804Kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびしゅうまい ごま和え	5日 769Kcal 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ
精白米/ひじき入りかまぼこ 豆腐入りかまぼこ うずら卵 厚揚げ こんにやく にんじん 大根 ふき 昆布/ひじき春巻 菜種油/しらす干し 糸かつお 切り海苔 白ごま	ソフトパスタ あさり 大豆 水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ/じゃが芋 菜種油/スイートグレープゼリー	胚芽精米 大麦 ポークウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/カレーコロッケ 菜種油/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ネギ にんじん しょうが にんにく/えびしゅうまい 菜種油/ほうれん草 もやし 白すりごま	ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 パセリ/チキンナゲット 菜種油/小松菜 もやし にんじん 白すりごま
8日 738Kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	9日 751Kcal 味噌バターコンطرメン チーズポテト みかん	10日 758Kcal わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ	11日 835Kcal ごはん 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな(柑橘類)	12日 896Kcal 横割バンズ ポーククリームシチュー ほっけのオートミールフライ スライスチーズ パイン缶
精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 白ごま しょうが ごぼう にんじん/大根 油揚げ/ハム ほうれん草 白菜	ソフトラーメ 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ ホールコーン/じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/みかん	胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 さつま芋 豆腐 こんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが/ハンバーグ/	豚肉 しょうが 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま/白菜 油揚げ/紅まどんな(柑橘類)	豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ/ほっけ卵 オートミール パン粉 菜種油/スライスチーズ/パイン缶
15日 831Kcal ごはん 豆腐の中華煮 ししゃも唐揚げ ナムル	16日 726Kcal 冬至メニュー 肉うどん 南瓜のいとこ煮 みかん	17日 751Kcal 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	18日 737Kcal ごはん 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	19日 747Kcal ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶
精白米/豆腐 豚肉 むきえび にんじん たまねぎ たけのこ たもぎ茸 干し椎茸 黒きくらげ しょうが にんにく/カラフト子持ちししゃも 菜種油/ハム 小松菜 もやし にんじん 白ごま	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸/南瓜 小豆 白玉もち/みかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリンピース/高野豆腐 卵 白すりごま パン粉 菜種油/小松菜 もやし 切り海苔	精白米/豚肉 じゃが芋 菜種油 ごぼう にんじん 大根 たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく/あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん 白ごま	ホールコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ/鶏肉 にんにく 牛乳 菜種油/黄桃缶
22日 709Kcal 北海道を食べよう! ごはん チェプオハウ 鉄ちゃんギョウザ おひたし	23日 788Kcal 醤油ラーメン アメリカンドッグ りんご	24日 733Kcal 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; display: inline-block;">だしを生かして減塩を</div>  <p>和食は、日本の自然や歴史から生れた食文化です。「だし」を給食では手作りしています。味噌汁では、0.7Kgの昆布と1.4Kgのかつお節を使います。だしのうまみで、薄味に仕上げることが出来ます。</p>	
胚芽精米/鮭ダイス じゃが芋 にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ 昆布/鉄ちゃんギョウザ 菜種油/小松菜 白菜 糸かつお	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/ポークウインナー 卵 牛乳 菜種油/りんご	胚芽精米 大麦 ベーコン 焼き豆腐 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース/釧路産たらフライ 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト		

❁ 牛乳は毎日200mlつきます。(／は献立の区切りです)メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になることがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。