



令和7年 11月 28日(金)

札幌市立東光小学校 札幌市立中央小学校

食事で 体の中からぽかぽかに！

寒いときは服を着こむことだけではなく、食事で体の中から温めるのも大切です。
調理法や食材で工夫しつつ、寒い冬を乗りきりましょう！

～食事による温熱効果～

1. 温かい料理を食べる

寒い時には、やはり温かいものを食べるのが効果的です。食欲が増し、体が温まって血行も良くなります。

2. たんぱく質をとる

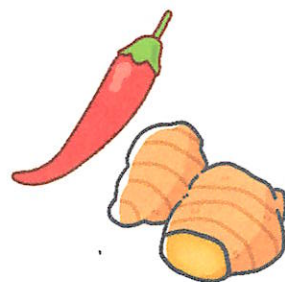
たんぱく質は体の代謝にも関わりがあり、体をじっくりと温める働きがあります。
また、ビタミンCやビタミンEにも寒さによる体へのストレスに抵抗し、血行を良くする働きがあります。

3. 香辛料をとり入れる

唐辛子やこしょう、カレー粉など辛味のあるものや、生姜・にんにく等は血行を良くして体を温める働きがあります。

○昔から伝えられる食べ物の効果○

日本では、昔から悪寒がすると体を温める効果のある生姜や長ねぎを食事にとり入れるなどしてかぜを防ぐ民間療法が伝えられてきました。昔の人は食べ物がもたらす効果を体験的に知って、上手に活用していたのですね。



<今年の冬至は 12月 22日です>

19日(金)は少し早い「冬至献立」です。冬至には名前「ん」がつく食べ物を食べて、運を呼び込もうという縁起担ぎの風習があります。

たくさんの良い運を呼び込むことができるよう、この日の献立は「うどん」
「なんきん（かぼちゃの別名）」「みかん」にしました。



12月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
しらすごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) コーンフライ	ご飯 つみれ汁 味噌味 きんぴら(あさり入り) 納豆 たれ付	ソフトフランスパン クリームシチューカレー風味 あさりのサラダ パイン缶詰	豚ミックス丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん	たぬきうどん(えび入り) バターポテト りんご
米・麦・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま/小松菜・厚揚げ/コーンフライ(コーン・牛乳・スキムミルク)	すり身・豆腐・生姜・大根・人参・長ねぎ/牛肉・あさり・ごぼう・人参・ごま油・ごま	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ・カレーパウダー/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま	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	えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・鶏卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・椎茸/じゃが芋・バター・牛乳・スキムミルク
12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
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)	ご飯 80g 肉片湯(ローペンタン) かれい唐揚げ (+バーベキューソース) みかん	角食 (+ブルーベリージャム) ポテトスープ メンチカツ ミニトマト	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	味噌ラーメン きなこポテト 紅まどんな(柑橘)
米・麦・鶏肉・豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/さわら・卵・オートミール/小松菜・もやし・糸かつお	豚肉・生姜・人参・白菜・椎茸・たけのこ・長ねぎ・ごま油/かれい唐揚げ(黒がれい)バーベキューソース(玉ねぎ・生姜・にんにく)	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ/メンチカツ(豚肉・玉ねぎ)	豚肉・じゃが芋・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶/ハム・ホールコーン・キャベツ・ごま油	豚肉・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・生姜・にんにく・ごま・ごま油/冷凍ポテト・きな粉
12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
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) 黄桃缶	ご飯 さつま汁 サバのソース焼き 磯和え(小松菜・もやし)	コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ 紅まどんな(柑橘)	ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん
米・麦・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・鶏卵	豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・ごま/小松菜・もやし・のり	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ほっけ・鶏卵	豚肉・大豆水煮・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・切干大根・さやいんげん・椎茸・生姜/さんま・生姜・にんにく/あさり・生姜・のり・ひじき	豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまご茸/かぼちゃ・小豆・白玉もち
12/22	12/23	12/24	12/25	始業式(1月15日 木曜日)の給食は ・牛乳 ・カレーライス ・たたききゅうり の予定です。 
ビビンバ ひじき春巻 パイン缶詰	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン カップゼリー(いちご)	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ	
米・麦・豚肉・豆腐・メンマ・人参・ほうれん草・もやし・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・ごま/春巻(豚肉・たけのこ・人参・ひじき)	豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/えびシュウマイ(えび・たいすり身・玉ねぎ)/ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ/鶏肉・にんにく・牛乳/ゼリー(いちご・いちご果汁)	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・生姜・にんにく・トマト缶/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	



○12月の給食について○

冬至献立の19日(金)は道産の「りょうおもい」という品種のかぼちゃを使います。甘味がありホコホコした食感です。

また、12日(金)、17日(水)には愛媛県産の「紅まどんな」を使用する予定です。みかんとオレンジを掛け合わせた品種になります。甘くて、とてもジューシーです。(生育状況等により使用できなかった場合には、みかんを提供します。)