

給食だより 12月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校
令和8年(2026年)11月25日





給食週間が始まります！



12月1日～4日

１２月１日から４日までの４日間、給食週間を実施します。この給食週間では、給食に携わる人々について考え、食に興味・関心をもつことを目的としております。期間中は、給食や食べ物について知る場面を設ける予定です。

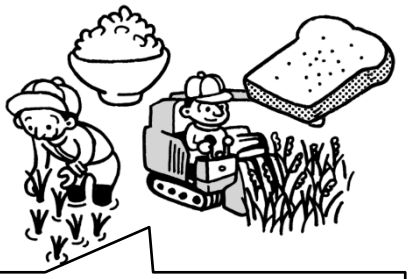
北海道の料理を食べよう！

今年の給食週間では、北海道でたくさんとれる食材をふんだんに使用し、道内各地のご当地献立が登場します。楽しみながら、北海道の豊かな食や地産地消のよさについて学ぶ機会となればと思います。



食事はたくさんの人に支えられています

私たちが食事をできるようになるまでには、多くの人の手がかかっています。給食時間でも感謝して食べることの大切さを伝えているところです。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



主食となるお米は、水田で作られます。春の田植えから秋の収穫まで、農家の人は手間ひまかけて稲の世話をし、水田の管理をしています。



魚、肉、卵などは、漁師の人が大変な思いをして捕ってきたり、牧場や畜舎で牛や豚、鶏などの世話を１年中休みなく行ってくれたりする人のおかげで食べられます。



野菜やくだものは、農家の人が畑や果樹園で手間ひまを惜しまず育ててくれたものです。おいしく立派に育てるためには多くの努力があります。

みんなで牛乳を飲もう！



＜カゼに負けない体づくりに！！＞

牛乳に含まれるたんぱく質のカゼインは、
免疫のはたらきを活発化して抵抗力を高め、
病気になりにくい体をつくります。
また、過敏な免疫反応を調節して、
アレルギー症状を抑えるはたらきもあります。
日ごろからバランスのとれた食生活を心がけましょう。

牛乳を使ったレシピはこちらから！



（参考文献：北海道牛乳普及協会「働きざかりの骨と健康」）

担当：札幌市農政部、北海道農政部

12月 よていこんだて

★牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
	1 給食週間①	2 給食週間②	3 給食週間③	4 給食週間④
	コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	根菜のスープカレー ヨーグルト和え	塩ラーメン フレンチポテト りんご	とりめし 北海道産ブリカツ 大根サラダ
	コッペパン／ﾍﾞｰｺﾝ,南瓜,玉葱,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,牛乳,豆乳,ﾁｰｽﾞ,ｽｷﾑﾐﾙｸ／ﾊﾑ,ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,ｺｰﾝ,玉葱,ｺﾞﾏ／みかん	白飯,豚肉,ﾆﾝﾆｸ,じゃが芋,牛蒡,人参,大根,玉葱,ｾﾛﾘｰ,りんご,生姜,ﾄﾏﾄ／みかん缶,ﾊﾟｲﾝ缶,黄桃缶,洋梨缶,なつみかん缶,ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ,豚肉,生姜,ﾆﾝﾆｸ,ﾒﾝﾏ,つと,もやし,人参,玉葱,白菜,長葱,ほうれん草,ﾜｶﾒ／じゃが芋／りんご	胚芽米,大麦,鶏肉,生姜,玉葱／ぶり,小麦粉／大根,ﾏｸﾞﾛ水煮,胡瓜,人参,ｺﾞﾏ
7 肉炒め丼 味噌汁 （キャベツ・油揚げ） りんご	8 コッペパン ポテトグラタン もやしのごまサラダ パイン缶詰	9 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ しょうが和え （小松菜・白菜）	10 豊園交流給食 ゆであげスパゲティ ミートソース 青のりポテト	11 旭ひかり学級無し 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） フルーツミックス （シロップあり）
白飯,豚肉,ﾒﾝﾏ,人参,もやし,ほうれん草,玉葱,りんご,生姜,ﾆﾝﾆｸ,ｺﾞﾏ／ｷｬﾍﾞﾂ,油揚げ,味噌／りんご	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ／ﾍﾞｰｺﾝ,玉葱,人参,じゃが芋,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,ｽｷﾑﾐﾙｸ,ﾁｰｽﾞ,牛乳,豆乳／ほうれん草,ｺｰﾝ,人参,味噌,ｺﾞﾏ／ﾊﾟｲﾝ缶	白飯／厚揚げ,豚肉,人参,玉葱,ｻﾔｲﾝｹﾞﾝ,生姜,ﾆﾝﾆｸ,ﾙｳ,小麦粉／玉葱,ｲﾄｺﾘﾀﾞｲ,ｴﾋﾞ,豚肉,小麦粉／小松菜,白菜,生姜	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,豚肉,玉葱,人参,大豆,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｾﾛﾘｰ,ﾆﾝﾆｸ,小麦粉,ﾄﾏﾄ,じゃが芋,青のり	胚芽米,大麦,ﾊﾞﾀｰ,ﾍﾞｰｺﾝ,ｴﾋﾞ,ｱｻﾘ,人参,玉葱,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ／豆腐,鶏肉,玉葱,卵／みかん缶,ﾊﾟｲﾝ缶,りんご缶,黄桃缶,洋梨缶
14 **★和食の達人④★** ごはん さつま汁 納豆 きんぴら	15 黒コッペパン ポテトグラタン コーンフライ 小松菜サラダ	16 ごはん 肉じゃが さんまのカレー揚げ 磯和え （小松菜・もやし）	17 **★冬至献立★** 今年は22日です！ 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	18 鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ おひたし （小松菜・白菜）
白飯／鶏肉,薩摩芋,豆腐,ｺﾝﾆｬｸ,人参,大根,牛蒡,長葱,味噌／納豆／牛蒡,人参,ｺﾝﾆｬｸ,ひじき入りさつま揚げ,油揚げ,ｺﾞﾏ	黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ／ﾍﾞｰｺﾝ,玉葱,じゃが芋,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,ﾁｰｽﾞ,ｽｷﾑﾐﾙｸ,牛乳,豆乳,ﾊﾟﾝ粉／ｺｰﾝ,生乳,小麦粉,ﾊﾟﾝ粉／ﾊﾑ,春雨,ひじき,小松菜,ｺﾞﾏ油	白飯／豚肉,大豆,じゃが芋,玉葱,白滝,人参,切干大根,ｻﾔｲﾝｹﾞﾝ,椎茸,生姜／ｻﾝﾏ,小麦粉／小松菜,もやし,のり	ｿﾌﾄ麺,豚肉,油揚げ,人参,ほうれん草,長葱,椎茸,たもぎ／南瓜,小豆,白玉餅／みかん	胚芽米,大麦,鶏肉,豆腐,生姜,牛蒡,人参,油揚げ,味噌,ｺﾞﾏ／じゃが芋,大豆,玉葱,じゃが芋,ﾊﾟﾝ粉／小松菜,白菜,糸ｶﾂｵ
21 ハヤシライス 小松菜と あさりのサラダ みかん	22 **★クリスマス献立★** ロールパン イタリアンスープ フライドチキン グレープゼリー	23 **★正月献立★** ごはん 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	24 味噌ラーメン きなこポテト オレンジ	25 終業式 わかめごはん 豚汁 レバー入りハンバーグ （照り焼きソース）
白飯,豚肉,玉葱,人参,じゃが芋,ｾﾛﾘｰ,生姜,ﾆﾝﾆｸ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,小麦粉,ﾄﾏﾄ／ｱｻﾘ,生姜,胡瓜,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,ｺﾞﾏ／みかん	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ／ﾍﾞｰｺﾝ,じゃが芋,玉葱,人参,ｺｰﾝ,ﾏｶﾛﾆ／鶏肉,ﾆﾝﾆｸ,牛乳,小麦粉／ﾌﾞﾄﾞｳｼﾞｭｰｽ,寒天	白飯／白玉餅,鶏肉,凍り豆腐,人参,ほうれん草,大根,牛蒡,長葱,椎茸／ぶり,小麦粉,味噌,ｺﾞﾏ／大根,人参	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ,豚肉,玉葱,人参,生姜,ﾆﾝﾆｸ,ｺﾞﾏ,味噌,もやし,ﾒﾝﾏ,,ほうれん草,茎ﾜｶﾒ／じゃが芋,きなこ／ｵﾚﾝｼﾞ	胚芽米,大麦,ﾜｶﾒ／豚肉,豆腐,じゃが芋,ｺﾝﾆｬｸ,人参,大根,玉葱,牛蒡,長葱,生姜,味噌／牛肉,玉葱,豚肉

★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かにが混入していることがあります。
★ししゃもは、基本的にメスの子持ちカラフトししゃもを使用します。オスの場合にも、ごくまれにメスが混入することがあります。
また、カレイや、魚体を丸ごと食べる「いわしのカリカリフライ」には、まれに魚卵が残存する可能性があります。
★献立の下に、大まかな食材を表示しています。／が献立の区切りです。
アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。
★天候等の影響で、くだものや一部の食材が変更になることがあります。ご了承ください。
★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭（吉田）までお問い合わせください。

もうすぐ冬至です

冬至は１年中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。給食でも、17日にかぼちゃと小豆を使った「いとこ煮」が登場します！

