

# 給食だよい



12月16日～12月22日は給食週間です！

札幌市立真栄小学校  
札幌市立美しが丘小学校  
令和7年11月28日

## 給食新聞

5日間毎日配付します。給食室の様子や食事のマナーについて掲載予定です。給食レシピを掲載する日もありますので、ぜひご家庭でもご覧ください。

## リザーブ給食

22日(月)に食べたいものを自分で選ぶリザーブ給食を行います。今回は油で揚げた「ごぼうチップ」か「かぼちゃチップ」のどちらかを選び、サラダにかけて食べてもらいます。自分の健康に必要な野菜の栄養を考えながら楽しく選び、食べる姿勢を育みます。



## 冬至かぼちゃ



「冬至」とは1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。今年の冬至は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。給食では少し早いですが、12月1日(月)にかぼちゃのいとこ煮を提供予定です。

## 紅まどんな

12月18日(木)の果物では「紅まどんな」の提供を予定しています。「紅まどんな」は愛媛県だけで栽培されている柑橘です。酸味が少なくフルフルとしたゼリーのような食感で、果汁たっぷりなのが特徴です。



## 寒さに負けない体づくりを…！

雪が降りはじめ、冬の訪れを感じる季節となりました。かぜやインフルエンザが流行しています。寒さやかぜに負けない体をつくるためにバランスの良い食事を心がけましょう。

### ビタミンA



皮ふやのどの粘膜のはたらきを高め、ウイルスの侵入を防ぐ力があります。

### ビタミンC



寒さに対する体の中の免疫力を高める力があります。

# 12月のこんだて

月	火	水	木	金
1日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 	2日 ●シーフードカレーピラフ ☆豆腐ナゲット 黄桃缶	3日 ごはん さつまじる サバのソース焼き 磯和え	4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	5日 ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ
豚肉 醤油 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ /かぼちゃ 小豆 白玉もち/みかん	胚芽精米 大麦 バター ベーコン えび あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ/焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵/黄桃缶	豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/さば しょうが 小麦粉 みそ ごま/小松菜 もやし 醤油	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/パイン缶	豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 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 醤油/ベーコン 小松菜 もやし 醤油 ごま
8日 味噌ラーメン きなこポテト みかん	9日 しらすごはん 味噌汁 ●コーンフライ	10日 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	11日 ☆●角食 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 	12日 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ 
豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま ごま油 みそ 醤油 豆板醤 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/フレンチポテト きなこ/みかん	胚芽精米 大麦 しらす 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/コーンフライ	豚肉 大豆水煮 ジャガイモ 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが 醤油/さんま しょうが にんにく 醤油 小麦粉/あさり しょうが 醤油 ひじき 水あめ	ベーコン ジャガイモ 人参 玉ねぎ パセリ 醤油/道メンチカツ/ミニトマト/ブルーベリージャム	豚肉 にんにく ジャガイモ ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく トマト缶/ハム コーン キャベツ 醤油 ごま油
15日 ☆たぬきうどん ●バターポテト りんご <b>真栄小 給食なし</b>	16日 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶	17日 ごはん 芋団子汁 いわしのカリカリフライ ごま和え 	18日 ☆●ツイストパン ●クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ 紅まどんな	19日 ごはん 肉片湯(ローベンタン) かれい唐揚げ いちごのデザート 
あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つとほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ 醤油/ジャガイモ バター 牛乳 スキムミルク/りんご	胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま ごま油/ひじき 春巻/黄桃缶	鶏肉 ジャガイモ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/いわしのカリカリフライ/小松菜 もやし ごま 醤油	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/あさり しょうが 醤油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま/紅まどんな	豚肉 しょうが 醤油 人参 白菜 しいたけ だけのこ 長ねぎ ごま油 /かれい唐揚げ/いちごのデザート/玉ねぎ しょうが にんにく 醤油
22日 ●パスタクリームソース ごぼうチップサラダ かぼちゃチップサラダ <b>リザーブ給食</b>	23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 	24日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	25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	<p>給食ぶくろは 12月25日(木) に必ず持ち帰り ましょ。</p>
ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ/ハム キャベツ きゅうり コーン 醤油 ごま ごぼう かぼちゃ	胚芽精米 大麦 醤油 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ みそ ごま/さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉/小松菜 もやし 醤油	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 醤油/えびシュウマイ/ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま	ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 醤油/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 りんご 缶 りんごジュース 粉寒天	

- 牛乳は毎日200ml付きです。
- ☆は卵を使用しています。
- は乳を使用しています。
- 天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- 給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。

