

きゅうしょくだより 12月

令和7年（2025年）11月28日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆



朝タ一段と冷え込むようになりました。寝ている間に下がった体温は、朝食を食べると上がります。
朝食で体を温め、元気に登校しましょう。



免疫力を高めよう！



体の免疫力を高めるためには、「栄養バランスのよい食事」・「十分な睡眠」・「適度な運動」が大切です。毎日の規則正しい生活が、かぜを予防します。一日三食の食事はとても大切です。

たんぱく質とビタミンもとりましょう。

いつもの食事にプラス一皿。
旬の野菜料理を！ 

<たんぱく質>



- ・筋肉だけではなく「血」「骨」「ホルモン」「免疫物質」の材料になります。
- ・体を温め、寒さで消耗した体力を回復させます。また、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ・たんぱく質の多い食品には、魚・肉・卵・大豆製品・牛乳などがあります。
(肉・魚・豆腐などの汁物や鍋物に、野菜を加えるとビタミンもとれます。)
- ・冬が旬の鮭、鱈、鰯などを取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。



<ビタミンA>



- ・色の濃い野菜には、鼻の粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化してくれるビタミン A(カロテンなど)が多く含まれています。
- ・ビタミン A(カロテンなど)の多い食品は、ほうれん草・かぼちゃ・人参・小松菜・ブロッコリーなどです。

<ビタミンC>

- ・朝食にみかんやキウイなどのくだものを取り入れるのが効果的です。生野菜もおすすめです。



12月22日は冬至です。



昔から、冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、健康を願う習慣があります。野菜のとれない冬に、保存のきくかぼちゃを食べてビタミン類を補給していたとも言われています。給食では、12月19日(金)に「かぼちゃのいとし煮」がです。小豆を煮て作ったあんこ、かぼちゃと白玉もちを入れたものです。北海道産の小豆と、ビタミン豊富なかぼちゃをぜひ味わってほしいと思います。

12月よていこんだて

●・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび ＊バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。

※シヤモ・昆布・しらすぼし・貝類には小さなえびやかにかがっていることがあります。



1日	2日	3日	4日	5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 山鼻小 振替休業日	豚ミックス丼 みそ汁 ＊りんご	●◆黒コッペパン クリームシチューカレー風味 あさりのサラダ みかん	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ◇揚げえびシュウマイ ナムル	●◇たぬきうどん(えび入り) ◆バターポテト ★＊いちごのデザート
胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ みそ いりごま 油/さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/小松菜 白菜 糸かつお/	精白米 豚肉 小麦粉 でん粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン いりごま/じゃがいも わかめ 玉ねぎ みそ/りんご/	黒コッペパン 卵 脱脂粉乳 黒砂糖/豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミミルク チーズ/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 いりごま/みかん/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく でん粉 油/玉ねぎ いとよりだいすりみ えび パン粉 植物性たん白 小麦粉 油/ほうれん草 もやし 人参 いりごま/	ワトめん えび 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 干ししいたけ/じゃがいも バター スキミミルク 牛乳/
8日	9日	10日	11日	12日
しらすごはん みそ汁 ◆コーンフライ	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ	●◆横割りパンズパン チキンクリームシチュー ★●ほっけフライ(ケチャップカレーソース) パイン缶	ごはん つみれ汁 五目きんぴら 納豆	味噌ラーメン きなこポテト 紅まどんな
胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごまのり/厚揚げ 小松菜 みそ/とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 全粉乳 油/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セリ しょうが にんにく マッシュルーム ケリンビーズ ホールトマト 小麦粉 油/小松菜 ベーコン もやし いりごま/	横割りパンズパン 卵 脱脂粉乳/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミミルク チーズ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油/パイン缶/	精白米/すりみ 豆腐 大根 人参 長ねぎ しょうが みそ/ごぼう 人参 つきこんにやく かつま揚げ 油揚げ さやいんげん いりごま/納豆/	ワトめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ いりごま すりごま 油 みそ/じゃがいも きなこ 油/紅まどんな/
15日	16日	17日	18日	19日
◆◇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	ごはん 肉じゃが 秋刀魚スパイス揚げ のりとあさりの佃煮	●◆角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト みかんジャム	ごはん さつまい 鯖のソース焼き 磯和え	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 
胚芽米 大麦 バター えび あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バター 豆腐 鶏肉 玉ねぎ でん粉 油/黄桃缶/	精白米/豚肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ 人参 白滝 切干大根 干ししいたけ さやいんげん しょうが/秋刀魚 しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 油/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/	角食 卵 脱脂粉乳/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆たん白 油/ミニトマト/みかんジャム/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/鯖 しょうが 小麦粉 でん粉 みそ 油/小松菜 もやし のり/	ワトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ たもぎたけ/かぼちゃ 小豆 白玉もち/みかん/
				
22日	23日	24日	25日	
ピピンバ ひじき春巻 みかん	ごはん 肉片湯(ローペンタン) かれいから揚げ(バーベキューソース) ごま和え	●◆ロールパン イタリアンスープ ★◆フライドチキン ＊フルーツカクテル	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	青果物は天候等により変更になる場合があります。
胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし いりごま/たけのこ 人参 豚肉 ひじき オイスターソース でん粉 小麦粉 油/みかん/	精白米/豚肉 しょうが でん粉 人参 白菜 干ししいたけ たけのこ 長ねぎ/鰯 でん粉 油/玉ねぎ しょうが にんにく/ほうれん草 もやし すりごま/	ロールパン 卵 脱脂粉乳/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン バター マカロニ/鶏肉 牛乳 にんにく 小麦粉 でん粉 油/みかん缶 桃缶 バン缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース/	精白米 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セリ りんご しょうが にんにく トマト缶/ハム コーン キャベツ ごま油/	
				