



かぜに負けない体づくりについて

今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

かぜに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、暴飲暴食には注意しましょう。



早寝



早起き



朝ごはん



うがい



手洗い

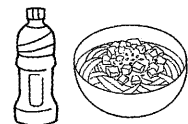


食べ過ぎ注意

それでもかかってしまったら

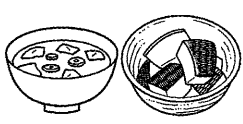
症状別 かぜをひいたときの食事

発熱・寒気



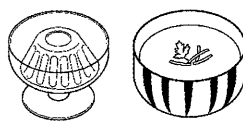
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



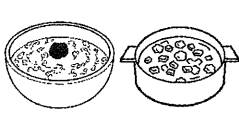
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、茶碗蒸しなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。

募集

おいしい給食で子どもたちを笑顔に！ 学校給食センター調理員（会計年度任用職員）募集

募集人数 若干名
業務内容 学校給食の提供に関する業務全般（調理、洗浄、清掃等）
※調理師免許は必要ありません。
勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※メニューにより変動もあります。
給 与 有資格者（5年未満）1日（7時間） 10,034円
無資格者 1日（7時間） 9,058円
春・夏・冬休みの期間はお休みとなります。
応募方法 履歴書（写真添付）を持参の上、学校給食センターへ本人がお越しください。
簡単な面接を行います。なお、資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。
詳細 足寄町里見が丘4番地4（足寄中学校隣）
足寄町教育委員会 学校給食センター ☎25-2573
※ハローワークにも掲載しております。



献立のお知らせ

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。今年の冬至は12月22日（月）です。冬至には栄養のあるものに加え、かぼちゃの別名「なんぎん」のように、「ん」のつくものを食べると運がつくといわれたため、かぼちゃを食べるようになりました。給食では、17日（水）に冬至うどんが登場です。



～新メニュー紹介～

3日：油そば

油そばはスープのない汁なしラーメンの一種です。スパイスが効いたタレと具材の相性は抜群！

19日：ポパイカレー

ポパイは、ほうれん草を食べることで瞬時に超人的なパワーを授かるというアメリカのアニメの主人公で「ほうれん草を食べて強くなろう」と宣伝されました。ほうれん草は「鉄分」が多く含まれており、育ち盛りの皆さんにおすすめの野菜です。

22日：鰯のもみじ焼き

鰯は、春が旬の魚と言われていますが、実は冬が美味しく寒サワラとも呼ばれ、北海道では道南の方で獲れることがあります。今の旬の時期に食べられる食材を味わって食べましょう。



23日：クリスマス献立

デザートに入るあんこはホクレン独自の取組として今年も無償で提供していただきました。そしてフライドチキンは昨年とはまた違うおいしさになっていますよ。少し早めのメリークリスマス！お楽しみに！



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	649kcal	24.0g	26.3g
中学生	779kcal	28.8g	32.2g
高校生	718kcal	25.5g	28.4g

（※高校生は牛乳を除く）

2025（令和7年）. 12. 1
足寄町学校給食センター

12月予定献立表

日 曜	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	飲み物
1月	ごはん 精白米	いわしの梅煮 いわし	春雨炒め 春雨、豚肉、玉葱、筍、にら、木耳	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ、きざみ揚げ	牛乳
2火	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		ポトフ/さつまいもチップス ウインナー、じゃが芋、大根、人参、玉葱、コーン/さつまいも	牛乳
3水	油そば ラーメン、メンマ、小松菜、もやし、長ねぎ、豚肉			中華スープ/マンゴーカルピス寒天 鶏卵、長ねぎ/パイナップル、マンゴー缶、カルピス	お茶
4木	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	ウインナー 豚肉	スティックチーズ チーズ	カレーシチュー 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、牛乳、バター	牛乳
5金	ベーコンピラフ 精白米、枝豆、玉葱、ベーコン、マッシュルーム缶、コーン、バター		春巻 筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨	スンドゥブチゲ 豆腐、大根、にら、人参、白菜、白菜キムチ	牛乳
8月	ごはん/納豆 精白米/納豆		野菜の胡麻和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	醤油おでん 生揚げ、竹輪、こんにゃく、結び昆布、大根、人参	牛乳
9火	プレーンパン 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩	れんこん入りつくね れんこん、鶏肉、長ねぎ	もやしナムル もやし、人参、きんぴら	しらたきスープ 白滝、玉葱	牛乳
10水	ボンゴレスバゲッティ スバゲッティ、あさり、玉葱			ジャーマンスープ/キャラメルパンケーキ じゃが芋、ベーコン/ホットケーキ粉、鶏卵、キャラメル、バター、牛乳	牛乳
11木	ブランパン(丸)/レーズンクリーム 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン/レーズン	うずら卵と豚肉のトマト煮 豚肉、うずら卵、じゃが芋、木耳、ピーマン、玉葱、人参	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ		牛乳
12金	麻婆飯 精白米、豆腐、豚肉、にら、人参、長ねぎ		かぼちゃコロッケ 南瓜、パン粉	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛乳
15月	ごはん 精白米	豚鶏肉の生姜焼き 鶏肉、豚肉、玉葱	キャベツのおひたし キャベツ、人参	大根と人参のみそ汁 大根、人参	牛乳
16火	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩	あじフライ・タルタル アジ、パン粉	冷製ブロッコリー和え ブロッコリー	ラビオリワンタンスープ 小松菜、メンマ、長ねぎ、ラビオリワンタン(玉葱、鶏肉)	牛乳
17水	冬至うどん うどん、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、南瓜、ごぼう		ちくわ天ぷら 竹輪		牛乳
18木	ナン 小麦粉、砂糖、イースト、食塩	パッタイ フィッティオ、にら、もやし、豚肉、玉葱、鶏卵		紫芋のシチュー 豚肉、さつまいも、玉葱、人参、バター、生クリーム、牛乳	アップル&キャロットジュース
19金	ポパイカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、ほうれん草、脱脂粉乳		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	フルーチェ(みかん味) 牛乳、みかん缶	牛乳
22月	ごはん 精白米	鰯のもみじ焼き 鰯、人参	大根の塩麹漬け 大根	沢煮椀 豚肉、人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸	牛乳
23火	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	フライドチキン 鶏肉、牛乳、鶏卵	ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、コーン、人参	ミネストローネ/和クリスマスデザート ごぼう、大根、玉葱、人参、白菜、じゃが芋、トマト、バター、ベーコン/白玉、あんこ、抹茶、生クリーム	牛乳
24水	肉もやしあんかけご飯 精白米、もやし、豚肉、玉葱、にら、人参		大粒肉焼売 玉葱、鶏肉、筍	豆腐スープ 豆腐、小松菜	牛乳
25木	かき揚げ丼 精白米、野菜かき揚げ(玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、小麦粉)			たぬき汁/バナナ えのき、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく/バナナ	牛乳