

きゅうしょくだより 1月

札幌市立琴似中央小学校 令和6年（2024年）12月25日発行

あす ふうやす ねんまつねんし かぞく しん あつ た おそ お
明日から冬休みですね。年末年始は家族や親せきが集まって、ごちそうを食べたり、遅くまで起きてい
たり、生活のリズムが崩れがちです。みんなで楽しく過ごすために、風邪予防をしましょう。

たの げんき ふゆやす
楽しく元気に冬休み！

短い冬休みを満喫するために
このことを気を付けてみましょう。

はや 早ね・早起き・
はや お
あさ 朝ご

いちにちいっぽん
一日一本、
ゴクゴク牛乳！

なんでも^た食べて
元^{げん}気^きなからだ！

おやつは
食べすぎ注意！

いちにちげんき いちにち げんき す
一日元気に過ごすため

に、朝 あさ たいせつ たいせつ ごはんは大切です。

休み やす ちゆう とふ 中は、夜更かしして

寝坊 ねぼう をしてしまいがちで

す。規則 きそく ただ いちにち 正しく一日を

スタート う しましょう。

せいちちうき せいちちうき
成長期 せいちちうき のみなさん

にとって、大事 だいじ えいようそ な栄養素 えいようそ が

たくさん はい 入 はい っています。休 やす

みの日 ひ もコップ いっぱい 一杯 の は飲 の

むように こころ 心が こころ けましょ

う。





休み中は、好きなもの
だけ食べて過ごしていま
せんか。苦手なものにも
チャレンジして、いろい
ろなものを食べ
ましょう。

家の中で、テレビを見たり、ゲームばかりしていたりすると、ついついお菓子を食べてしまいがちです。天気の良い日には、外で遊びましょう。

月	火	水	木	金
1月のよていこんだて ○牛乳は毎日200ml つきます。 ○果物は、天候は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。 ○海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。 ○（ ）は加工品の原材料です。	15 ハヤシライス コールスローサラダ	16 コッペパン ベーコンシチュー 日本海産ホッケフライ あさりのサラダ	17 コーンピラフ 厚揚げサラダ 果物（天草）	
20 カレーうどん 青のりポテト 果物（いよかん）	21 鶏ごぼうごはん 野菜春巻き ごま和え	22 ごはん 豚汁 かぼちゃコロッケ からし和え	23 黒角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ 黄桃缶	
カレーうどん ソフトめん 鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎだけ 長ねぎ 青のりポテト ソファイト 揚げ油 青のり いよかん	鶏ごぼうごはん 胚芽精米 麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 油 白ごま 野菜春巻き (キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ にんじん) 揚げ油 ごま和え ほうれん草 もやし 白すりごま	白飯 豚汁 豚肉 豆腐 ジャがいも つきこんにゃく にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 かぼちゃコロッケ (かぼちゃ 乾燥マッシュルーム 玉ねぎ) 揚げ油 からし和え 竹輪 ほうれん草 もやし	黒角食パン 白菜と肉ボールのクリーム煮 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 白菜 にんじん マヨネーズ バター 油 チーズ いかフライ (いか) 揚げ油 黄桃缶	
27 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶	28 豆腐入りカレーピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス	29 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき入りぎょうざ 果物（りんご）	30 ソフトフランスパン コーンシチュー メンチカツ 切り干し大根のサラダ	
塩ラーメン ソフト麺 豚肉 しょうが にんにく メイワ つつもと やしに にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ シナモンポテト さつま芋 揚げ油 パイン缶	豆腐入りカレーピラフ 胚芽精米 麦 バター ベーコン 焼き豆腐 玉ねぎ にんじん マヨネーズ バター 油 野菜コロッケ (じゃがいも 豚肉 玉ねぎ どうもろこし にんじん グリルベニ 白ごま) 揚げ油 フルーツミックス みかん缶 バイ缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	白飯 豆腐のトロトロ煮 豆腐 鶏肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油 ひじき入りぎょうざ (キャベツ 豚肉 ひじき 長ねぎ ごま油) 揚げ油 りんご	ソフトフランスパン コーンシチュー 牛肉ソーセージ ベーコン 玉ねぎ にんじん ジャがいも バター バター 油 牛乳 豆乳 チーズ メンチカツ (豚肉 玉ねぎ) 揚げ油 切り干し大根のサラダ 切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 白ごま ごま油	
	厚揚げ入り肉炒め丼 おひたし 果物（天草）	厚揚げ入り肉炒め丼 おひたし 果物（天草）	厚揚げ入り肉炒め丼 おひたし 果物（天草）	

