

給食だより



1月

札幌市立南郷小学校

札幌市立本通小学校

令和7年12月25日

いよいよ冬休みに入ります。年末年始につい食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いて生活リズムが乱れてしまったりすると、体調を崩す原因となります。冬休み中も日中は体を動かし、食べ過ぎた場合には適度に胃腸を休ませるなど、ご家庭でもご配慮していただけたらと思います。

今年も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。よい年をお迎えください。



おせち料理で新年を迎えましょう



田づくり

田んぼに小いわしの肥料をまいたことから田づくりと呼ばれ、『**豊作の願い**』が込められています。



えび

『**腰が曲がるまで長生きで
きますように**』という願いが込められています。



黒豆

『**まめに働き、健康に暮らせるように**』という願いが込められています。



栗きんとん

黄金色であることから、『**財宝や富を得る**』縁起物とされています。



れんこん

断面に穴が開いていることから、『**先を見通せるように**』という願いが込められています。



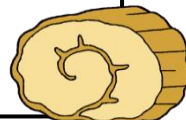
昆布巻き

新しい年を迎え『**喜ぶ**』の言葉にかけた縁起ものです。



伊達巻き

巻物に似た形から、『**知識が増え、文化が発展しますように**』という願いが込められています。



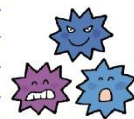
全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



冬に多い ノロウイルス



ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。



よていにこんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ・海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。 		15 日 豆腐入りカレーピラフ 野菜コロッケ * フルーツミックス 胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・焼豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・◆脱脂粉乳・白ごま/みかん缶・パイン缶・りんご缶・*黄桃缶・*なし缶	16 日 * 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 天草 豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・*りんご・生姜・にんにく・白ごま/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/みかん	17 日 ソフトフランスパン ◆コーンシチュー メンチカツ 切干大根のサラダ ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・◆バター・◆スキムミルク・◆チーズ・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ/豚肉・玉ねぎ/切干大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま
20 日 ハヤシライス コールスローサラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・鶏がらスープ/キャベツ・人参・コーン	21 日 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生姜・さつまいも・シナモン/パイン缶	22 日 鶏ごぼうごはん みそ汁 ごま和え 胚芽精米・大麦・鶏ひき肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・白ごま/白菜・油揚げ・むろあじ・昆布/ほうれん草・もやし・白すりごま	23 日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鳥がら・昆布・煮干し/豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸/小松菜・人参・もやし・ごま	24 日 ◆黒角食 ◆白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ *黄桃缶 豚ひき肉・すりみ・焼豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・パセリ・マッシュルーム・◆バター・◆チーズ・◆スキムミルク・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ/むらさきいか・*黄桃缶
27 日 ごはん 豚汁 レバー入りメンチカツ からし和え 豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・生姜・むろあじ・宗田・昆布/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉/焼き竹輪・ほうれん草・もやし	28 日 カレーうどん 青のりポテト いよかん 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たまご・け・長ねぎ・むろあじ・昆布/じゃがいも・青のり/いよかん	29 日 ◆コーンピラフ ◆かぼちゃコロッケ ☆◆*ヨーグルト和え 胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・◆脱脂粉乳・玉ねぎ/みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*なし缶・なつめかん缶・◆ヨーグルト	30 日 ごはん ☆●にらたまスープ 野菜春巻 五目きんぴら ●卵・豆腐・にら・むろあじ・昆布・宗田・キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参/ごぼう・人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・白ごま	31 日 ◆コッペパン ◆ベーコンシチュー 日本海産ほっけフライ 中濃ソース あさりのサラダ ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク/ほっけ/あさり水煮・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま



冬休みの すごし方について

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、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。