



# 1月の給食だより

令和7年(2025年)12月23日

札幌市立厚別西小学校  
札幌市立信濃小学校



もうすぐ冬休みです。長期の休みは生活リズムが乱れやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。

1月の給食は15日から始まります。給食袋や手をふくためのハンカチなど、忘れずを持ってきましょう。

## 1月の予定献立

月	火	水	木	金
<b>カレーライスの日</b>	1月22日は『カレーライスの日』です。 1982年1月22日、全国の小中学校で一斉にカレーライスが出されたことから、この日が『カレーライスの日』となりました。		<b>15 始業式</b>	<b>16</b>
	給食のカレーは、小麦粉・油・カレー粉で作ったブラウンルウと数種類の香辛料や調味料を入れて煮込んでいます。ただ辛いだけでなく、うま味がギュッとつまつたカレーです。		<b>きつねうどん 青のりポテト パイン缶</b>	<b>ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ バナナ</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
豚丼 みそ汁 あまくさ(みかん)	横割パンズ コーンクリームスープ 照り焼きイカバーグ りんご	カレーライス 大根サラダ	長崎ちゃんぽん (えび入り) さつまいもグラッセ 黄桃缶	わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ
■ごはん・豚肉・酒・小麦粉・片栗粉・油・醤油・みりん風調味料・砂糖・生姜・片栗粉■大根・人参・ごぼう・味噌	■どうもろこし・ベーコン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ■イカ・たらすり身・玉葱・でん粉・卵白・油(照り焼きソース)醤油・砂糖・みりん風調味料・片栗粉	■ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・油・小麦粉・カレールウ・ウスターーソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢	■ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん風調味料・油・えび・酒・つと・もやし・人参・玉葱・キャベツ・たけのこ・チンゲン菜・きくらげ・ごま油■さつまいも・バター・砂糖・牛乳	■胚芽精米・大麦・酒・わかめ・ごま■鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油■豚肉・キャベツ・小麦粉・玉葱・鶏肉・パン粉・小麦粉・砂糖・でん粉・生姜・醤油・油
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
豚すき丼 みそ汁 いよかん	豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ パイン缶	ごはん さつま汁 おろしハンバーグ 温州みかんゼリー	スパゲティミートソース スパイシーポテト	豆腐入りカレーピラフ たらフライ ヨーグルトあえ
■ごはん・豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たもぎたけ・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草■高野豆腐・わかれ・長葱・味噌	■豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉葱・さやいんげん・油・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターーソース・中濃ソース・醤油■ハム・緑豆はるさめ・ひじき・醤油・砂糖・小松菜・酢・ごま油	■鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■豚肉・鶏肉・玉葱・大豆・豚脂・でん粉・油・大根・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・片栗粉■温州みかん果汁・砂糖・粉あめ	■スパゲティ・油・パセリ・豚肉・玉葱・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターーソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油	■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・醤油・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・油■すけどうだら・パン粉・小麦粉・大豆・でん粉・ライ麦粉・とうもろこし・油■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト

★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。

★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

★牛乳(200ml)は毎日つきます。

もうすぐお正月！



おせち料理クイズ

お正月に食べるおせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

黒豆

- ① まめに暮らせるように
- ② お金に困らないように
- ③ 勉強がよくできるように



えび

- ① 商売繁盛
- ② 交通安全
- ③ 長寿



答えは、次のページにあります。

今月の

# 食べよう！ ニッポン !!

## 22日(木)長崎県『長崎ちゃんぽん』

『長崎ちゃんぽん』は、中華料理をベースとした長崎県の郷土料理です。明治時代中期、中華料理店の店主が、当時日本に来ていた大勢の中国人留学生に、安くて栄養のあるものを食べさせたいと考えて作られたのが『長崎ちゃんぽん』の始まりと言われています。

今月は  
長崎県です。

1月19日の果物

## 天草 あまくさ

天草は、『清見オレンジ』『みかん』『ページオレンジ』を掛け合わせて誕生したオレンジです。

酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。

\*天候や生育状況によって変更になることもありますので、ご了承ください。



### おせち料理クイズの答え

黒豆の答え/①まめに暮らせるように  
えびの答え/③長寿

#### 【 黒豆 】



「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願ったもの。

#### 【 えび 】



ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮を繰り返していくことから、出世を願ったもの。

## ノロウィルスに注意しましょう！

毎年、冬から春にかけて流行するノロウィルス。感染力がとても強く、一人の感染者から多くの二次感染が出るのが特徴です。全快したように見えても、一ヶ月近くの間、便にウィルスが残る場合もあります。

### 症 状

潜伏期間はおよそ24~48時間で、主な症状は吐き気・おう吐・腹痛・下痢です。初期は、微熱が出来る程度なので、風邪と間違えられることがあります。



### 感染経路

- ① 汚染されていた貝を、生または十分に加熱しないで食べて感染する。
- ② ノロウィルス患者の便や吐物から二次感染する。
- ③ おう吐したものが乾燥し、空気中に飛んだウィルスを吸い込み感染する。



### 予 防



- ① トイレに行った後は、石けんを使いよく手を洗いましょう。
- ② できるだけ、カキ等の二枚貝はしっかり加熱してから食べるようしましょう。