



令和7年（2025年）12月23日

# 1月の給食だより

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、忘れずに持ってきてましょう。

## 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。 給食のカレーは、小麦粉・油・カレー粉で作ったブラウンルー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ったカレーです。			<b>15 始業式</b> <b>きつねうどん</b> <b>青のりポテト</b> <b>パイン缶</b> ■うどん・油揚げ・醤油・砂糖・みりん風調味料・つと・しいたけ・長葱・たまごたけ・ほうれん草・酒・酢■じゃがいも・油・青のり	<b>16</b> <b>ほうれん草ピラフ</b> <b>十勝大豆コロケ</b> <b>バナナ</b> ■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・にんにく・とうもろこし・油・ほうれん草・醤油■じゃがいも・大豆・玉葱・パン粉・小麦粉・とうもろこし・砂糖・油
<b>19</b> <b>豚丼</b> <b>みそ汁</b> <b>あまくさ（みかん）</b> ■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	<b>20</b> <b>横割バンズ</b> <b>コーンクリームスープ</b> <b>照り焼きイカバーグリ</b> <b>りんご</b> ■とうもろこし・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	<b>21</b> <b>カレーライス</b> <b>大根サラダ</b> ■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・グリーンピース・油・小麦粉・カレールー・ウスターソース・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	<b>22</b> <b>長崎ちゃんぽん</b> <b>（えび入り）</b> <b>さつまいもグラッセ</b> <b>黄桃缶</b> ■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	<b>23</b> <b>わかめごはん</b> <b>けんちん汁</b> <b>揚げぎょうざ</b> ■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>豚すき丼</b> <b>みそ汁</b> <b>いよかん</b> ■ごはん・豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たまごたけ・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草■高野豆腐・わかめ・長葱・味噌	<b>27</b> <b>豆パン</b> <b>ボークシチュー</b> <b>小松菜サラダ</b> <b>パイン缶</b> ■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	<b>28</b> <b>ごはん</b> <b>さつま汁</b> <b>おろしハンバーグ</b> <b>温州みかんゼリー</b> ■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	<b>29</b> <b>スパゲティミートソース</b> <b>スパイシーポテト</b> ■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・ウスターソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油	<b>30</b> <b>豆腐入りカレーピラフ</b> <b>たらフライ</b> <b>ヨーグルトあえ</b> ■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■すけとうだら・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。

## ノロウイ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イルス。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、一か月近くの間、便にウイルスが残る場合があります。

### 症状

潜伏期間はおおよそ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 ノロウイ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、空気中に飛んだウイ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にしましょう。



### 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。