

きゅうしよくだより1月

札幌市立盤溪小学校 令和7年（2025年）12月25日発行

ふゆやす ちゅう しょうがつ ぎょうじ せいかつしゅうかん みだ ぎょうじしよく
冬休み中は、クリスマスやお正月などの行事があり、生活習慣が乱れがちです。行事食を
たの 楽しむつつ、きそくただい せいかつ おく たの おも て つく げんき す
規則正しい生活を送り、楽しい思い出を作って元気に過ごしてください。

ふゆやす しょうじ 冬休みの食事のポイント

1日3回決まった時間に食べる

1日3回食べることは、体に必要な栄養素がとりやすいだけでなく、生活のリズムを整える働きがあります。特に朝ごはんは、午前中の活動のためのエネルギー源になります。さらに、寝ている間にエネルギー切れになっていた脳にブドウ糖が補給されるので、体だけではなく脳も目覚めます。



体を温めるものを食べる

体が冷えると抵抗力が弱まります。鍋料理やみそ汁など、温かいものを食べて、体を内側から温めたいですね。また、しょうがやニンニクなどの香味野菜には体を温める働きがあります。汁物にしょうが、炒め物にニンニクを入れることもおすすめです。



おやつを食べ過ぎに注意！

長期休み中は、おやつを食べる機会が多くなると思われます。おやつは、食事ではとりきれない栄養を補うもので、幼児には必要なものですが、小学生は楽しむ程度のもので十分です。ごはんをおいしく食べるために、おやつの時間と量を決めて食べましょう。



コップ1杯の牛乳を飲もう

約20歳までは、食べて取り入れたカルシウムが蓄えられて骨量が増えます。その後は、残念ながら骨量を増やすのは難しくなり、徐々に減っていきます。小学生の今が、骨量を増やすチャンスです。カルシウムがたくさん含まれている牛乳を毎日コップ1杯飲んで、カルシウムを蓄えましょう。牛乳以外にも、乳製品や小魚、小松菜、大豆製品にもカルシウムが含まれています。1日3回の食事に取り入れていきましょう。



1月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。</p> <p>★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。</p> <p>★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p>			<p>15日 わかめごはん けんちんじるしょうゆあじ あげぎょうざ</p> <p>わかめごはん 米・大麦・炊き込みわかめ・ごま</p> <p>けんちん汁 醤油味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・ごぼう・大根・にんじん・長ねぎ</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ（豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・しょうが）・揚げ油</p>	<p>16日 ごはん しらたまじる さんまのかばやき すのもの</p> <p>白玉汁 白玉もち・鶏肉・高野豆腐・大根・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ</p> <p>さんまのかば焼き さんま・小麦粉・片栗粉・揚げ油・しょうが・ごま</p> <p>酢の物 きゅうり・わかめ・緑豆はるさめ</p>
<p>19日 まめパン ポークシチュー こまつなサラダ くだもの</p> <p>ポークシチュー 豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース</p> <p>小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜</p> <p>くだもの あまくさの予定</p>	<p>20日 カレーライス たたききゅうり</p> <p>カレーライス 豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ</p> <p>たたききゅうり きゅうり・ごま</p>	<p>21日 きつねうどん スパイシーポテト くだもの</p> <p>きつねうどん 油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・茸・ほうれん草</p> <p>スパイシーポテト じゃが芋・揚げ油・カレー粉</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>22日 ほうれんそうピラフ とかちだいずコロッケ くだもの</p> <p>ほうれん草ピラフ 米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コン・ほうれん草</p> <p>十勝大豆コロッケ 十勝大豆コロッケ（じゃが芋・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉）・揚げ油</p> <p>くだもの あまくさの予定</p>	<p>23日 ごはん とうふとえびのチリソースに ししゃものからあげ おひたし</p> <p>豆腐とえびのチリソース煮 豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・揚げ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・ケチャップ</p> <p>ししゃものから揚げ 子持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油</p> <p>おひたし 小松菜・もやし・糸かつお</p>
<p>26日 よこわりバンズ コーンクリームスープ イカバーグ/てりやきソース あさりのスパゲティサラダ</p> <p>コーンクリームスープ コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ</p> <p>イカバーグ いかハンバーグ（いか・たらすり身・玉ねぎ・でん粉・卵白・たん白加水分解物）・揚げ油</p> <p>あさりのスパゲティサラダ あさり・しょうが・乾燥スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま</p>	<p>27日 ぶたすきどん みそしる くだもの</p> <p>豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご・茸・ほうれん草</p> <p>味噌汁 凍り豆腐・わかめ・長ねぎ</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>28日 しょうゆラーメン だいがくいも くだもの 柑橘</p> <p>醤油ラーメン 豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ</p> <p>大学芋 さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま</p> <p>くだもの いかんかの予定</p>	<p>29日 とうふいりカレーピラフ たらフライ ヨーグルトあえ</p> <p>豆腐入りカレーピラフ 米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ</p> <p>たらフライ 銅路産たらフライ（たら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・コンフラワー）・揚げ油</p> <p>ヨーグルトあえ みかん缶・バイン缶・なつみかん缶・黄桃缶・洋ナシ缶・ヨーグルト</p>	<p>30日 ごはん さつまじる（とりにく） おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー</p> <p>さつま汁 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ</p> <p>おろしハンバーグ ハンバーグ（牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳）・揚げ油・大根・しょうが・片栗粉</p> <p>ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリー（異性化液糖・上白糖・ブルーベリーピューレ・ブルーベリー果肉・ブルーベリー濃縮果汁・寒天・増粘多糖類）</p>

学校給食レシピ

材料(4人分)

ラム肉	200g
A { しょうが	少々
にんにく	少々
みりん	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	1玉と1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
キャベツ	100g(2枚)
もやし	1袋
サラダ油	小さじ1/2
B { しょうが	少々
にんにく	少々
たまねぎ	20g
りんご	12g
砂糖	小さじ1
C { ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
赤ワイン	小さじ1

作り方

- ①Aのしょうがとにんにくをすりおろし、しょうゆ・みりと合わせてラム肉に下味をつけておく。
- ②Bはすべてすりおろし、Cと合わせて加熱する。
- ③たまねぎは5～6mmのスライス、にんじんとピーマンはせん切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ④油を熱し、たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ピーマンの順に炒め、Bのたれで調味する。
- ⑤別の鍋でラム肉を炒め、④に入れてできあがり。

ごはんのにのせるとジンギスカン丼になります。
じゃがいもを入れてもおいしいです。
11月の北海道をたべよう週間で人気だったジンギスカンのレシピです。

