

きゅうしょくだより1月

札幌市立盤渓小学校 令和7年（2025年）12月25日発行

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。行事食を楽しみつつ、規則正しい生活を送り、楽しい思い出を作つて元気に過ごしてください。



ふゆやす しょくじ 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自覚めます。



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。



おやつの食べ過ぎに注意！

長期休み中は、おやつを食べる機会が多くなると思います。おやつは、食事で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。牛乳の他にも、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 |
|--|--|--|---|--|
| ★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。 | ★「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。 | ★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。 | 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 | 16日 ごはん しらたまじる さんまのかばやき すのもの |
| 19日 まめパン ポークシチュー こまつなサラダ くだもの | 20日 カレーライス たたききゅうり | 21日 きつねうどん スパイシーポテト くだもの | 22日 ほうれんそうピラフ とかちだいすコロッケ くだもの | 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 |
| ポークシチュー 豚肉・にんにく・セロリー・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 | カレーライス 豚肉・じゅわ芋・にんじん・玉ねぎ・セロ リー・にんにく・しょうが・にんにく・グリン ビース・小麦粉・カレー粉・カレールワ・ケ チャップ | きつねうどん 油揚げ・とつ・干しいたけ・長ねぎ・たもぎ 茸・ほうれん草 | 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・コーン・ほうれん草 | 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・グリンピース・ しょうが・にんにく・ケチャップ |
| 小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜 くだもの あまくさの予定 | たたききゅうり きゅうり・ごま | スパイシーポテト じゃが芋・揚げ油・カレー粉 くだもの 黄桃缶の予定 | 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 くだもの あまくさの予定 | 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 おひたし 小松菜・もやし・糸かつお |
| 26日 よこわりパンズ 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 | 27日 ぶたすきどん みそしる くだもの | 28日 しょうゆラーメン だいがくいも くだもの 柑橘 | 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 | 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 |
| コーンクリームスープ コーン・クリームパウンド・ベーコン・玉ね ぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・パター・牛 乳・豆乳・スキムミルク・チーズ | 豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ 茸・ほうれん草 | 醤油ラーメン 豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・とつ もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれ ん草・茎わかめ | 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 | 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 |
| イカバーグ いかハンバーグ（いか・たたらすき島・玉ね ぎ・でん粉・卵白・たん白加水分解物）・揚 げ油 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・こま | 味噌汁 凍豆腐・わかめ・長ねぎ くだもの 黄桃缶の予定 | 大学芋 さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま くだもの いよかんの予定 | たらフライ 鯛路産たらフライ（たら・パン粉・小麦粉・ ライ麦粉・コーンフラワー）・揚げ油 ヨーグルト和え みかん缶・ハイアン缶・なつみかん缶・黄桃 缶・洋ナシ缶・ヨーグルト | 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・長ねぎ・片 栗粉 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・ ブルーベリービューラー・ブルーベリー果 肉・ブルーベリーリンゴ果汁・寒天・増粘多糖 類） |

学校給食レシピ

材料(4人分)

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

ジンギスカン

作り方

- Aのしょうがとににくをすりおろし、しょうゆ・みりんと合わせてラム肉に下味をつけておく。
- Bはすべてすりおろし、Cと合わせて加熱する。
- 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。
- 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。
- 別の鍋でラム肉を炒め、④に入れてできあがり。

ごはんにのせる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。

