

1月号

札幌市立福住小学校

札幌市立羊丘小学校

令和7年(2025年)12月25日

冬休み中 料理に挑戦してみよう！

年末年始のお休みに、お子さんと料理をしてみたいか？今年度の給食だより5月8・9月12月号には給食レシピが載っています。今年度3回発行した食育通信や札幌市学校給食栄養士会のホームページにも給食レシピが載っていますので、ぜひご活用ください。お雑煮やご家庭の定番料理を作るもの楽しそうです。普段料理をしているお子さんも全く作らないお子さんも、この機会に料理に取り組み生きる力を身につけてほしいです。

1月22日(木)のくだものは愛媛県産「天草」です。札幌市で共同購入しており、年に一度だけ味わうことができます。

1月のよていこんだて

月	火	水	木	金
			15 パスタ クリームソース スパイシーポテト	16 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ くだもの
			ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごだけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・豚骨スープ/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/ 冷凍十勝大豆コロッケ・揚げ油/ (いよかん)
19 ごはん さつまい おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	20 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ くだもの	21 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし	22 きつねうどん ごまポテト くだもの	23 わかめごはん けんちん汁(しょうゆ味) 揚げぎょうざ
白飯/ 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・(だし用：むろあじ、宗田かつお、昆布)/ 冷凍ハンバーグ・揚げ油・大根・しょうが/ 冷凍ブルーベリーゼリー	豆パン/ 鶏肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・油・トマト缶・鶏がらスープ/ ハム・はるさめ・ひじき・小松菜/ (いよかん)	白飯/ 豆腐・えび・揚げ油・人参・長ねぎ・しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・鶏がらスープ/ カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・かたくり粉・揚げ油/ 小松菜・もやし・かつおぶし	ソフトめん・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・たまごだけ・ほうれん草・(だし用：むろあじ、昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・ごま・砂糖/ (天草)	胚芽米・大麦・わかめ・ごま・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・(だし用：むろあじ、宗田かつお、昆布)/ 冷凍ぎょうざ・揚げ油
26 豚丼 みそ汁 くだもの	27 横割バンズ コーンクリームスープ いかバーグ あさりの スパゲティサラダ	28 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	29 しょうゆラーメン 大学芋 くだもの	30 豆腐入り カレーピラフ たらフライ ヨーグルト和え
白飯・豚肉・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・しょうが・グリーンピース/ 大根・人参・ごぼう・みそ・(だし用：むろあじ、昆布)/ (黄桃缶)	横割バンズ/ コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ 冷凍いかバーグ・揚げ油/ あさり・しょうが・スパゲティ・胡瓜・人参・ごま	白飯/ 白玉もち・鶏肉・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・(だし用：むろあじ、宗田かつお、昆布)/ さんま・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・しょうが・ごま/ 胡瓜・わかめ・はるさめ	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・かまぼこ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・荳わかめ・(だし用：鶏がら、豚骨、昆布)/ さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま/ (いよかん)	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・人参・玉ねぎ/ 冷凍たらフライ・揚げ油/ みかん・パイナップル・黄桃・洋なし・夏みかん(以上缶詰)・ヨーグルト

食べる前は手洗いをきちんとしよう!

冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などの流行が心配な季節です。これらは、手を介した感染（接触感染）で起こることが多いです。せっけんで丁寧に手洗いをすることは、とても有効な予防法です。

手を介したウイルス感染のしくみ



楽しく元気に過ごそう 冬休み!

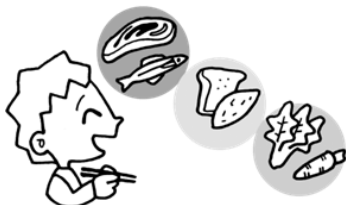


早起きで朝ごはんを
おいしく!



1日1杯
牛乳を!

バランスよく食
べて元気な体!



おやつの食べ過ぎ
要注意!

