

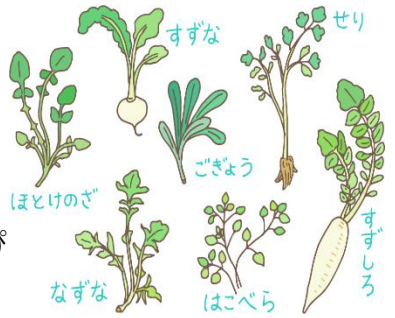
給食だより1月

令和7年（2025年）12月25日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

1月7日は 七草の日



1月7日に食べる行事食「七草がゆ」を知っていますか？
7種類の若い葉ものの野菜を食べて1年を健康にすごそうとい
う願いがこめられており、「春の七草」とよばれる7種類
の野菜は「ごぎょう・はこべら・せり・なずな、すずな・すずしろ・
ほとけのざ」と覚えます。消化に良いおかゆは朝ごはんにぴ
ったりです。行事食を味わってみましょう！



★印は「除去食」、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は毎日つきます。
* 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。
* アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと
話してあげてください。（持参したお弁当は、職員室へお持ちください。）

1月のこんだて

月		火	水	木	金
おせち料理のおかずの意味QUIZ		お正月の行事食「おせち料理」に入るおかずには一つ一つ願いがこめられているのを知っていますか？長寿や金運、子宝などさまざまありますが、「知識がたくさん身につくよう」という願いがこめられたおかずはこのうちのどれでしょう？		15日 20日 26日	
①えび ②ごぼう ③こぶまき ④だてまき		19日		22日	
わかめごはん しょうゆけんちん汁 揚げぎょうざ(2こ)		20日		23日	
ご飯 白玉雑煮 さんまのかば焼き (1~4年生:1本/5~6年生:2本) 酢の物		21日		24日	
米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/		横割パンズ コーンクリームスープ イカバーグ(照焼ソース) あさりの スパゲティサラダ		ご飯 豆かとうえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ (1~4年生:1本/5~6年生:2本) 小松菜ともやしのおひたし	
白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、むろあじ、昆布、宗田/さんま、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉/きゅうり、カットわかめ、緑豆はるさめ、穀物酢、醤油、食塩、きび砂糖/		横割パンズホールコーン、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、サラダ油、生乳、豆腐、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/いかにハバーグ、なたね油、揚げ油/あさり、しょうが、清酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま/		白飯、豆腐、むきえび、小麦粉、なたね油、揚げ油、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、清酒、トウバンジャン、パプリカ、チリパウダー、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフト、ししやも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢/こまつな、あやめ、糸かつお、醤油/	
26日		27日		28日	
豆ふ入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ★ヨーグルト和え		豚すき丼 高野豆腐とわかめのみそ汁 黄桃缶		豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ	
米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、焼き豆腐、醤油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリーンピース、サラダ油、食塩、カレー粉/たら、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、植物油、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、増粘剤、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/		白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、ほうれんそう/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰		【芸術の森小】3・4年生なし	
29日		30日		31日	
ご飯 さつまい おろしハンバーグ ▲ブルーベリーゼリー		ふくろ入りパスタ クリームソース スパイシーポテト		白飯、鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ハンバーグ、なたね油、揚げ油、だいこん、しょうが、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、かたくり粉/ゼリー(ブルーベリー、ブルーベリー果肉、濃縮果汁、寒天、ゲル化剤、ポリリン酸鉄、ビタミンC、難消化性デキストリン)	
【芸術の森小】わかば学級・2年生なし		【芸術の森小】5・6年生なし		【真駒内桜山小】5・6年生なし	
【芸術の森小】わかば学級・2年生なし		【芸術の森小】わかば学級・2年生なし		【真駒内桜山小】5・6年生なし	
米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、焼き豆腐、醤油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリーンピース、サラダ油、食塩、カレー粉/たら、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、植物油、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、増粘剤、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/		白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、ほうれんそう/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰		白飯、鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ハンバーグ、なたね油、揚げ油、だいこん、しょうが、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、かたくり粉/ゼリー(ブルーベリー、ブルーベリー果肉、濃縮果汁、寒天、ゲル化剤、ポリリン酸鉄、ビタミンC、難消化性デキストリン)	
ソフトパスタ、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、生乳、スキムミルク、豆腐、白みそ、食塩、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、パセリ、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/		ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、ごま油、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/さつまいも、なたね油、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/清見オレンジ		ソフトパスタ、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、生乳、スキムミルク、豆腐、白みそ、食塩、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、パセリ、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/	

【クイズの答え】「学業」への願いをこめたおかず…④だてまき(巻物に見立てたため)

スキー弁当に役立つ!? 黄金比



主食…腹もちが良いごはんがおすすめです！

混ぜこみふりかけやそばろを活用したおにぎりの場合はのり無しラップおにぎりの方が衛生的で◎

主菜…3色で彩りよく、味の变化で食欲アップ！

《赤》ミニトマト、にんじん、鮭フレーク、ウィンナー…

《黄》卵焼き、かぼちゃ、パプリカ、チーズ、ごま…

《緑》ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、ピーマン…

味付け：甘酢、醤油バター、ケチャップ、カレーマヨ、ソース

副菜…野菜やきのこ、果物で補うビタミン+繊維！

疲れをとるビタミンを補給するための野菜は多めが◎冬が旬の根菜には、からだを芯から温めてくれる働きもあります。

1:2:3 = 主菜:副菜:主食 が お弁当の黄金比

冷めてもおいしい! 人気給食 といめし

【材料:4人分】

- 米……………2合(320g)
- 玉ねぎ……………中1玉(200g)
- A ▶酒 小さじ1
- B ▶しょうゆ 大さじ1
- ▶しょうゆ 大さじ1
- ▶鶏ガラスープ(水) 適量
- ▶酒 小さじ1
- 鶏もも肉……………80g
- 鶏むね肉……………80g
- ▶しょうが 少々
- ▶酒 小さじ1
- サラダ油(炒め油)…適量

【作り方】

- ① 鶏肉は2cmほどに切り、すりおろしたしょうがをすり込み(※チューブでOK)、酒を振っておく。
- ② 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。玉ねぎを加えてさらに炒め、しんなりしたらBの調味料で味を調える。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具に分けておく。
- ⑤ 米にAの調味料と④の煮汁を加えて、炊飯器の目盛りまで鶏ガラスープ(水)を注ぎ、米を炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、ご飯に④の具を混ぜ込めば完成

かぜをひかない1体を作るには？

もしも、かぜをひいてしまったら…何を食べよう？



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。