

きゅうしよくだより

1月

令和7年
12月25日

札幌市立東札幌小学校

月	火	水	木	金
1月の予定 15日(木) 始業式 30日(金) 5・6年生 スキー学習 	よていこんだて ・牛乳は毎日つきます ・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。 ・油は菜種油を使っています。 ・天候等の影響で使用食材が変更になる場合があります。 ・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には小さなエビ・カニ・タコ・イカなどが混入している場合があります。 ・魚を原料としているフライ等には骨が残っている場合があります。 ・お様が食物アレルギーをお持ちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日、お子様への確認をお願いいたします。	15 横割パン チキンクリーム煮 イカバーガー・アヒルソス 果物 スライスパン とり肉・マカロニ・にんじん・玉ネギ・マッシュルーム水煮・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・イカ・ハンバーグ(いか・たらち身・玉ネギ・でん粉・卵白・さとう・でん粉・パン油)	16 カレーライス あさりの サラダ 米・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ネギ・セロリ・りんご・生姜・ニンニク・グリーンピース・油・小麦粉・あさり水煮・きびさとう・きゅうり・キャベツ・ゴマ油・ゴマ	

19 きつねうどん 青のりポテト 果物 スライスパン 油あげ・きびさとう・つと・干しいたけ・長ネギ・たまご・水煮・ほうれんそう・フレンチポテト(じゃが芋・パム油)・油・青のり・パン缶	20 豆腐入り カレーピラフ メンチカツ コールスローサラダ 胚芽精米・大麦・バター・バラバ・コン・やき豆腐・ニンジン・玉ネギ・マッシュルーム水煮・パセリ・油・メンチカツ(豚肉・パン粉・生玉・小麦粉・パン粉・乾燥大豆たんぱく・粒状大豆たんぱく・でん粉・なたね油・ざらめ糖・グァー糖・貝カボウ糖)・キャベツ・ホールコン・上白糖	21 ご飯 白玉汁 揚げいわいハンバーグ おひたし 米・白玉ちり・とり肉・凍り豆腐・ニンジン・ほうれんそう・大根・ごぼう・長ネギ・干しいたけ・いわいハンバーグ(粒状植物性たんぱく・玉ネギ・ニンジン・生魚・肉・身・たらこ・粉末状植物性たんぱく・でん粉・いわい・生姜ペースト・さとう・乾燥マッシュポテト・はんぺんペースト・植物油・油・小松菜・もやし・糸かつお	22 ロールパン ポークシチュー ほうれん草とゴムのサラダ 果物 いよかん 豚肉・ニンニク・セロリ・じゃが芋・ニンジン・玉ネギ・さやいんげん・油・小麦粉・トマト・ビュレ・ホール・トマト缶・ほうれんそう・ホール・コーン・ゴマ・きびさとう・いよかん	23 ご飯 みそ汁(凍豆腐・小松菜) ひじき入りぎょうざ 切り干し大根の煮つけ 米・凍り豆腐・小松菜・ひじき入りぎょうざ・キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・とり肉・長ネギ・でん粉・ゴマ油・さとう・生姜・いたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉・油・切り干し大根・油あげ・こんにゃく・さつまあげ・ニンジン・でんさい糖
---	---	--	---	--

26 しょうゆラーメン きなこポテト 型抜チーズ 豚肉・ナマ生姜・ニンニク・油・つと・もやし・玉ネギ・ニンジン・長ネギ・ほうれんそう・きわかめ・フレンチポテト(じゃが芋・パム油)・きな粉・きびさとう・プロセスチーズ	27 ごぼうピラフ チキンナゲット もやしのゴマサラダ 胚芽精米・大麦・バター・バラバ・コン・玉ネギ・ニンジン・ニンニク・ホール・コン・パセリ・油・チキンナゲット(とり肉・粒状植物性たんぱく・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・小麦粉・クレーン粉・植物油・なたね油・パム油・加工でん粉)・ほうれんそう・もやし・きびさとう・ゴマ	28 ご飯 豆腐のオスターソース煮 揚げポークシマイ もやしのカレー和え 米・とうふ・豚肉・ヒヨコ・玉ネギ・長ネギ・ニンジン・生姜・ニンニク・油・きびさとう・でん粉・ポークシマイ(玉ネギ・豚肉・牛肉・でん粉・粒状大豆たんぱく・さとう・小麦粉・加工でん粉(タピオカ))・もやし・ゴマ油	29 ハンバーガー (横割パン・ハンバーグ・ケチャップ・ソース) ポテトベコン煮 果物 スライスパン バラバ・コン・じゃが芋・ニンジン・玉ネギ・ホール・コン・グリーンピース・バター・ハンバーグ(豚肉・とり肉・玉ネギ・粒状植物性たんぱく・豚脂・果糖ぶどう糖・液糖・でん粉・米粉・末状植物性たんぱく・ぶどう糖加工品・加工油脂・加工でん粉)・油・きびさとう・パン缶	30 和風そぼろ ごはん みそ汁(白菜・油あげ) 果物 黄桃缶 米・とり肉・やき豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ゴマ・生姜・油・ごぼう・ニンジン・きびさとう・白菜・油あげ・黄桃缶
---	---	--	--	--

給食の献立から ほっけのカレー揚げ

《材料》(4人分)	
ほっけ(生)	160g(4切れ)
A	カレー粉 小さじ1/2
	酒 小さじ1
	しょう油 小さじ1と1/2
小麦粉	大さじ1と1/2
でん粉	大さじ1と1/2
揚げ油	

北海道では、脂ののったほっけがたくさんとれます。カレー粉としょう油で下味をつけた、和食にも洋食にもあう一品です。

《作り方》

- ① Aをあわせて、ほっけの切り身に下味をつける。
- ② 小麦粉とでん粉をよく混ぜあわせ、①につけて油で揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー	88kcal	食物せんい	0.2g
たんぱく質	7.3g	ビタミンA	10μg・RE
脂質	3.8g	// B1	0.04mg
カルシウム	12mg	// B2	0.07mg

かぜに負けない食生活

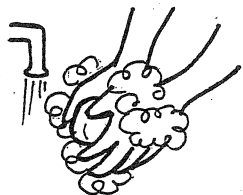
かぜとは、空気中に漂うウィルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。

症状は、くしゃみ・鼻みず・鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱・頭痛・寒気・筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。

かぜ予防に大切なことは…

栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウィルスへの抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。

⑥ 手洗い・うがい



⑥ 運動

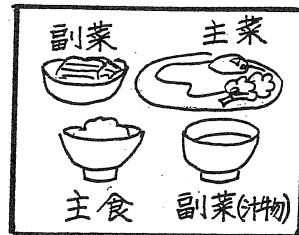


⑥ 睡眠



⑥ 食事

かぜをひきやすい時期こそ、バランスのとれた食生活を心がけ、栄養不足にならないようにすることが大切。



普段から手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活をおくることを心がけましょう。

予防に必要な栄養素

主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのとれた食事が基本です。

この時期は、特にかぜ予防に役立つ栄養素をとり入れるように気をつけましょう。

たんぱく質

体力が低下しているとウィルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。



ビタミンC

不足すると、免疫力が低下しかぜをひきやすくなります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやいちごなどの果物がおすすです。



ビタミンA

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウィルスが侵入しやすくなります。ほうれんそうやにんじん・かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれています。



1月の行事食

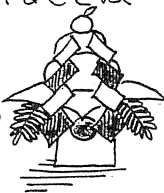
1月は「みんなで仲睦まじくする月」ということから「睦月」と名付けられたといわれています。新年の初めに、1年の幸せを願ってさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災を祈ります。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めてくれます。

金鏡開きとお汁粉

正月にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。



小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。