

# 給食だより



長かった2学期が終わり冬休みです。年末年始は生活のリズムが乱れやすくなります。夜更かし寝坊が習慣になってしまわないように意識して過ごしましょう。

令和7年12月25日(木)  
札幌市立西白石小学校  
札幌市立北郷小学校

## 冬休みの食生活



### 家庭でも牛乳を飲もう！



カルシウムなど体によい栄養がいっぱいだよ。給食がない日も牛乳を飲もう。

### みかん

#### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

アルコール消毒は効きません

強力パワーの

### ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかりと手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



# 予定献立

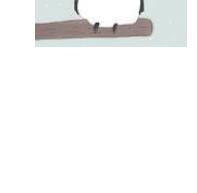
※牛乳は200ml毎日つきます



★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。

★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。

★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。

			<p>15日 豆腐入りカレーピラフ タラフライ ヨーグルト和え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大麦、バター、パコリ、豆腐、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ</li> <li>・釧路産タラフライ</li> <li>・みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト</li> </ul>	<p>16日 ごはん 豆腐とビーフのチリソース煮 ソシヤモのから揚げ おひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐、ビーフ、小麦粉、片栗粉、人参、長ねぎ、干しソシヤモ、グリビース</li> <li>・子持ちカラフトソシヤモ、小麦粉、片栗粉</li> <li>・小松菜、もやし、かつお節</li> </ul>
<p>19日 しょうゆラーメン 大学芋 パイン缶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉、みや、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ</li> <li>・さつま芋、黒ゴマ</li> <li>・パイン缶</li> </ul>	<p>20日 わかめごはん けんちん汁 揚げギョウザ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大麦、炊き込みかぶ、白ごま</li> <li>・鶏肉、豆腐、コソヤカ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ</li> <li>・ぎょうざ</li> </ul>	<p>21日 豚すき丼 みそ汁 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉、白滝、玉ねぎ、だけのこ、ズッキーニ、ほうれん草</li> <li>・キヤッリ、油揚げ</li> <li>・天草（予定）</li> </ul>	<p>22日 横割りパンズ 照り焼きイカバーグ コーンクリームスープ あさりの入パゲティサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イカハンバーグ、片栗粉</li> <li>・コソ、パコリ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、ズッキーニ、チーズ</li> <li>・あさり、入パゲティ、きゅうり、人参、ごま</li> </ul>	<p>23日 カレーライス たたききゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セリ、りんご、グリビース、小麦粉</li> <li>・きゅうり、ごま</li> </ul>
<p>26日 きつねうどん チーズポテト 黄桃缶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・油揚げ、つと、干しソシヤモ、長ねぎ、ズッキーニ、ほうれん草</li> <li>・じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、ズッキーニ</li> <li>・黄桃缶</li> </ul>	<p>27日 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大麦、バター、ビーフ、人参、玉ねぎ、コソ、ほうれん草</li> <li>・十勝大豆コロッケ</li> <li>・りんご（予定）</li> </ul>	<p>28日 4,5,6年スキーランド 1,2,3年つくし学級休業日</p> 	<p>29日 ロールパン ポークシチュー 小松菜サラダ 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉、切り、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ヤング、小麦粉、トマト</li> <li>・山、春雨、ひじき、小松菜、ごま油</li> <li>・いよかん（予定）</li> </ul>	<p>30日 ごはん さつま汁 ハンバーグおろしソース ブルーベリーゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉、さつま芋、豆腐、コソヤカ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ</li> <li>・ハンバーグ、大根、生姜、片栗粉</li> <li>・ブルーベリーゼリー</li> </ul>

年末年始の食事は、塩分が過多になってしまうことが考えられます。

年越しそばは、温かいそばよりもざるそばなどの冷たいそばの方が塩分は少なくてできます。

(タレにそば湯を入れて飲んでしまうということはしないようにする) おせち料理は日持ちするように、しっかりと味付けた煮ものや佃煮、かまぼこや魚卵なども塩分は多くなります。お刺身やお寿司もしょう油の使いすぎに注意が必要です。

濃い味付けに慣れてしまうと、なかなか元に戻せなくなります。味の濃いものは少量にしたり、麺類や雑煮の汁は残したり、しょう油やソースなどの追加の調味料を控えめにするなど意識しましょう。



## 塩分の摂りすぎ注意！