

1月 きゅうしょくだより

令和7年12月25日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校



長かった2学期が今日で終わりました。明日から冬休みですね。冬休みは行事食を食べる機会が多くあります。ご家族でいろいろな食べ物を味わって、日本の食文化や歴史に触れる機会を大切にしてください。今年も給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

寒さに負けない体づくりを！



寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。

インフルエンザなどの感染症を防ぐには、手洗い・うがい、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事が重要です。

【風邪予防に役立つ栄養素】 風邪のひき始めにも		【風邪のときの食事】	
たんぱく質 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める	 にくるい肉類 ぎょかいりい魚介類 牛乳・乳製品 たまご卵 大豆・大豆製品	ビタミンA 喉や鼻など粘膜を保護する	 にんじん かぼちゃ ほうれん草 ぎょかいりい魚介類 レバー
ビタミンC 免疫力を高める	 じゃがいも ブロッccoli みかん キウイフルーツ	ビタミンB1 豚肉 玄米・胚芽米 たまご卵 ウナギ	ビタミンB2 カレイ 牛乳 レバー

保護者の皆様へ大切なお知らせ

冬休み明けに、次年度に向けた食物アレルギー調査を行います。子どもたちは1年で成長とともに体の状況も変わります。それは、食物アレルギーについても同じです。特に、6年生は中学校へ引き継ぎますので、冬休み中に一度かかりつけ医に受診することをおすすめします。(食べられなかったものが食べられるようになっていないか、今まで症状はなかったのにアレルギーの症状が出るものはないかなどをご確認ください。)

その他、何かお子さんの体調についてご心配なことがありましたら、学校までお知らせください。



※牛乳は毎日200mlつきます。

※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。

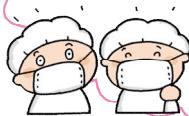
※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。

※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。

※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

始業式は給食があります!

エプロン・三角巾・ランチョンマット・マスクを
忘れずにご用意ください。高学年になるほど、
給食袋忘れが多くなる傾向があるので、お声
掛けをお願いします。



19日

△カレーライス
たたききゅうり

精白米、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、油、**小麦粉**、油、カレーパウダー、ウスターソース、中濃ソース、スケチャップ、醤油、食塩、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ、牛乳、きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、**玉ねぎ**

20日

△きつねうどん
★チーズポテト
パインかん

ソフトめん(**小麦粉**)、油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、つと、干しいたけ、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれんそう、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子一味、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、上白糖、**バター**、**チーズ**、**牛乳**、**スキムミルク**、食塩/パイン缶詰

21日

わかめごはん
けんちんじる
△○★ハンバーグおろし

胚芽米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/牛乳/鶏肉、清酒、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、食塩、むろあじ、昆布、宗田鰹/ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、**パン粉**、**卵**、**牛乳**、塩、香辛料)、だいこん、しうが、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉

22日

ぶたすきどん
みそしる(こうやどうふ・
わかめ)
おうとうかん

公園小ももんがスキー学習

精白米、豚肉、しらたき、たまねぎ、たけのこ、たもぎたけ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、ほうれんそう、牛乳、凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰

23日

まめパン
△★あさりのチャウダー
△○たこやきふうてんぱら
あまくさ

豆パン(**小麦粉**、**マーガリン**、砂糖、**卵**、**スキムミルク**、甘納豆)/牛乳/**あさり**、白ワイン、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ベゼリ、**小麦粉**、**バター**、油、**牛乳**、豆乳、**スキムミルクチーズ**、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、砂糖)、**小麦粉**、油、ケチャップ、ウスタークリス、赤ワイン、きび砂糖、糸かつお、青のり/あまくさ

26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

精白米/牛乳/豆腐、**むきえび**、清酒、かたくり粉、**小麦粉**、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、油、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、パブリカ、チリパウダー、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフルししゃも、清酒、**小麦粉**、かたくり粉、油、醤油、きび砂糖、みりん風味、穀物酢/こまつな、もやし、糸かつお、醤油

27日

△しようゆラーメン
だいがくいも
はっさく

ソフトラーメン(**小麦粉**)、豚肉、メンマ、**玉ねぎ**がにんにく、醤油、清酒、油、つともやしたまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、きわきわかめ、みりん風味、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじん/牛乳/さつまいも、油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、**玉ねぎ**はっさく

28日

★とうふいりカレーピラフ
△タラフライ
★ヨーグルトあえ

胚芽米、大麦、**パティー**、白ワイン食塩、カレー粉、ベーコン、焼き豆腐、カレーパウダー、醤油、にんじんのまねぎ、マッシュルーム、パセリ、油、食塩、カレー粉/牛乳/たらフライ(たら、**パン粉**、**小麦粉**、イースト、ショートニング、植物油脂、ぶどう糖、とうもろこし、ん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イーストフード、**パウチーミックス**、ライム、コーンフラワー、こしょう)、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

29日

ごはん
さつまじる
△あげざようざ
ブルーベリーゼリー

公園小6年生卒業バイキング給食

精白米/牛乳/鶏肉、清酒、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田鰹、昆布/ぎょうざ(豚肉、キヘッ、**小麦粉**、玉ねぎ、鶏肉、**パン粉**、**小麦粉**、**玉ねぎ**)、砂糖、馬鈴薯、しうが、醤油、食塩、こしょう、植物性ショートニング、砂糖、イースト)、油/ブルーベリーゼリー/砂糖、ブルーベリーピューレ、ブルーベリーフルーツ、ブルーベリーフルーツ、寒天、ゲル化剤、酸味料、ビロリン酸鉄)

30日

△○★コッペパン
△パークシチューコ
まつなサラダ
いよかん

北の沢小 3~6年生スキー学習