

1月 きゅうしよくだより



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。

かぜ よ ぼう やく だ えい よう そ 【風邪予防に役立つ栄養素】 かぜ はじ 風邪のひき始めにも	かぜ しょく じ 【風邪のときの食事】
たんぱく質 き そ たいりよく 基礎体力をつけ、 さいきん 細菌やウイルスへの ていこうりよく たか 抵抗力を高める にくるい 肉類 ぎょかいりい 魚介類 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 たまご 卵 だいず 大豆 だいずせいひん 大豆製品	からだ あたたか 体を温かくして安静にし、水分と栄養の ほきゅう 補給に努めましょう。しぼう 脂肪や食物繊維の おほ 多い食品 や、あぶら 油 を使う ちやうりほう 調理法を控えた、 しょうか 消化のよいものがおすすめです。
ビタミン A はな ねんまく のどや鼻など粘膜 ほ こ 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	また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗 を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。
ビタミン C めんえきりよく たか 免疫力を高める じゃがいも ブロッコリー みかん かき 柿 キウイフルーツ	ビタミン B1 ぶたにく 豚肉 げんまい はいがまい 玄米・胚芽米 うなぎ だいず 大豆
	ビタミン B2 たまご 卵 かれい カレイ ぎゅうにゅう 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。



よていこんだて

※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。

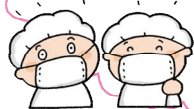
※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。

※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。



木

15日

ごはん
しらたまじる
△さんまのかばやき
すのもの

始業式

精白米/牛乳/白玉もち、鶏肉、清酒、
凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だい
こん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、み
りん風調味料、食塩、むろあじ、昆布、
宗田鯉/さんま、清酒、かたくり粉、小麦
粉、油、醤油、きび砂糖、みりん風調味
料、しょうが、白ごま、かたくり粉/きゅう
り、わかめ、緑豆はるさめ、穀物酢、醤油、
食塩、きび砂糖

金

16日

△◎★よこわりパンズ
△★コーンクリームスープ
◎イカバーグ
△あさりのスパゲッティサ
ラダ

横割パンズ(小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク)、牛乳/ホールコーン、ク
リームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パ
セリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、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/イカハンバーグ(いか、たらす
りみ、たまねぎ、でん粉、卵、白、塩、動物性た
んぱく)、油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、
かたくり粉/あさり、しょうが醤油、きび砂糖、
清酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、穀物
酢、油、白みそ、ごま油、白ごま

19日

△カレーライス
たたききゅうり

20日

△きつねうどん
★チーズポテト
パインかん

21日

わかめごはん
けんちんじる
△◎★ハンバーグおろ
し

22日

ぶたすきどん
みそじる(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

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

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
じく、グリーンピース、油、小麦粉、油、カレー
粉、カレールウ、ウスターソース中濃ソー
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、ごま

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、たまねぎ、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

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、
つきこんにやく、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、宗田鯉/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、しょうが、醤油、き
び砂糖、清酒、みりん風調味料、かた
くり粉

精白米、豚肉、しらたき、たまねぎ、たけ
のこ、たまねぎ、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

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、白ウ
イン、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、
パセリ、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、卵、油、ケチャップ、ウ
スターソース、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

27日

△しょうゆラーメン
だいがくいも
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

29日

ごはん
さつまじる
△あげぎょうざ
ブルーベリーゼリー

公園小6年生卒業バイキング給食

30日

△◎★コッペパン
△ポークシチュー
こまつなサラダ
いよかん

北の沢小 3~6年生スキー学習

精白米/牛乳/豆腐、わかめ、清酒、
かたくり粉、小麦粉、油、にんじん、長ね
ぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、に
んじく、油、ケチャップ、醤油、中濃ソース、き
び砂糖、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

ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、メンマ、
しょうが、にんじく、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、黒ごま/はっさく

胚芽米、大麦、バター、白ワイン食塩、
カレー粉、ベーコン、焼き豆腐、カレー
粉、醤油、にんじん、たまねぎ、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、ぶどう
糖、とうもろこしでん粉、じゃがいもで
ん粉、さつまいもでん粉、イーストフード、
パンター・シックス、ライむぎ、コンフラワー、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

精白米/牛乳/鶏肉、清酒、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、油、赤みそ、白みそ、む
ろあじ、宗田鯉、昆布/ぎょうざ(豚肉、
キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン、
小麦たんぱく、砂糖、馬鈴薯、しょうが、
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
ベリー果肉、ブルーベリー果汁、寒天、ゲ
ル化剤、酸味料、ピロリン酸鉄)

コッペパン(小麦粉、マーガリン、砂糖、
卵、スキムミルク)、牛乳/豚肉、にんじく、セ
ロリ、食塩、黒こしょう、赤ワイン、じゃがいも、
にんじん、たまねぎ、ざやいんげん、油、小麦
粉、油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、
トマト缶詰、デミグラスソース、醤油、中濃
ソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こ
しょう、鶏がらスープ/ハム、緑豆はるさめ、ひ
じき、醤油、きび砂糖、こまつな、穀物酢、ご
ま油、からし/いよかん