

1月

# 給食だより



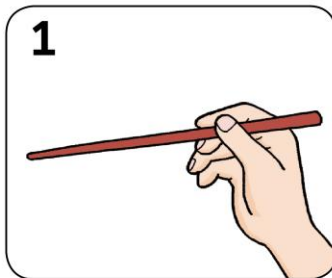
札幌市立幌北小学校

令和7年(2025年)  
12月25日発行

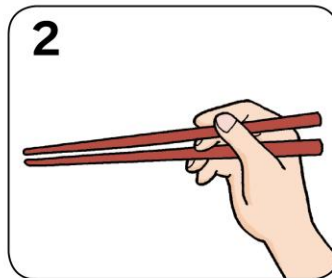
ふゆやす 冬休みに、はしの持ち方を見直してみましょう。わしよく 和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしのつか かた 使い方はとても大切です。はしは き 切る、「はさむ」、「混ぜる」などのたよう き のう 多様な機能があります。ただ も かた 正しい持ち方や使い方を身につけると、しよくじ 食事がスムーズにできます。おうちで、ただ も かた 正しい持ち方を練習しましょう。

やってみよう!

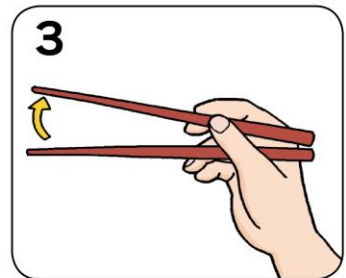
## 基本のはしの持ち方



1  
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



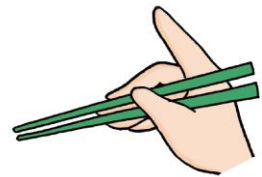
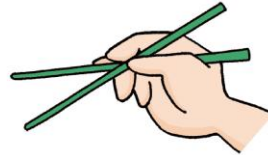
2  
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3  
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしだけを動かしましょう。

## こんな持ち方になっていませんか?

まちが 間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



### 地域や家庭によってかわる 正月料理

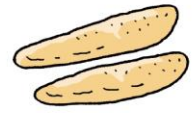
おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見ましょう。



しょうがつ  
正月の  
縁起物

### にしん・数の子



にしんは「春告魚」ともいわれ、正月料理などに欠かせません。また、数の子は、にしんの卵巣を塩漬けにしたもので、子孫繁栄の願いを込めて、おせち料理に入れられています。





# 1月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳がつきます。

| 月                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        | <b>15</b><br><b>しらたまじる</b><br><b>ほっけのたつたあげ</b><br><b>すのもの</b><br><br><b>お正月メニュー</b><br><b>3学期始業式</b><br>ごはん/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、むろあじ、昆布、宗田/ほっけ、しょうが、小麦粉、かたくり粉/きゅうり、カットわかめ、緑豆はるさめ | <b>16</b><br><b>よこわりパンズ</b><br><b>コーンクリームスープ</b><br><b>イカバーグ</b> (ていやくソース)<br><b>あさりの</b><br><b>スパゲティサラダ</b><br>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、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/イカバーグ(イカ、たらすり身、玉ねぎ、卵)/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、白ごま、かたくり粉 |
| <b>19</b><br><b>カレーライス</b><br><b>たたききゅうり</b><br>ごはん、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレールウ、鶏がらスープ/きゅうり、白ごま            | <b>20</b><br><b>しょうゆラーメン</b><br><b>だいがくいも</b><br><b>くだもの</b><br>ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ、鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ/さつまいも、水あめ、黒ごま/天草 | <b>21</b><br><b>わかめごはん</b><br><b>けんちんじる(しょうゆ)</b><br><b>あげぎょうざ</b><br>胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布、宗田/ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉)                         | <b>22</b><br><b>ぶたすきどん</b><br><b>みぞしる</b><br><b>くだもの</b><br>ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/はっさく                                                                               | <b>23</b><br><b>まめパン</b><br><b>ポークシチュー</b><br><b>こまつなサラダ</b><br><b>くだもの</b><br>豆パン/豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、小松菜/いよかん                                                                                    |
| <b>26</b><br><b>ごはん</b><br><b>みぞしる</b><br><b>といてん(てんつゆ)</b><br><b>ごまあえ</b><br>ごはん/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉/ほうれん草、白菜、白すりごま | <b>27</b><br><b>きつねうどん</b><br><b>チーズポテト</b><br><b>くだもの</b><br>ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰                  | <b>28</b><br><b>とうふいり</b><br><b>カレーピラフ</b><br><b>たらフライ</b><br><b>ヨーグルトあえ</b><br>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ/釧路産たらフライ(すけとうだら、パン粉、小麦粉)/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 | <b>29</b><br><b>ごはん</b><br><b>とうふとえびの</b><br><b>チリソースに</b><br><b>ししゃものからあげ</b><br><b>おひたし</b><br>ごはん/豆腐、むきえび、かたくり粉、小麦粉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/小松菜、もやし、糸かつお  | <b>30</b><br><b>コッペパン</b><br><b>あさりのチャウダー</b><br><b>たこやきふう</b><br><b>てんぷら</b><br><b>くだもの</b><br>コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、全卵、糸かつお、青のり/黄桃缶詰                                                 |

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。

★シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。それ以外でえびを使用している献立には、(えび入り)と記載しています。

★魚は骨が取り除きされていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等を詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小学校 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、天草(20日)、はっさく(22日)、いよかん(23日)、パイン缶詰(27日)、黄桃缶詰(30日)の予定です。

## ふゆ しゅん 冬が旬のくだもの



ふゆ しゅん 冬はかんきつ類が旬になります。給食でも、天草、はっさく、いよかんなどいろいろな種類のかんきつ類を提供予定です。味や香りのちがいを感じてみてくださいね。