

きゅうしょくだより 2月

札幌市立琴似中央小学校 令和7年(2025年)1月31日発行

年末に猛威を振るったインフルエンザですが、まだ流行は収まりません。今のところ校内で閉鎖する学級は出ていませんが、引き続き、手洗い・うがいをしっかり行って予防をしましょう。

かぜをやっつけよう！

かぜをひかないように、普段から健康を意識して、からだに抵抗力をつけておくことが大切です。それでもかぜをひいてしまったら、早く治すためにこんなことに気を付けてみましょう。

かぜをひいてしまったら…



寝てからだを休める



からだをあたためる



栄養のあるものを食べる



熱のあるとき

からだの中からあたたかくなるシチュエーション、鍋物、ぞうすいなどがおすすめです。

胃や腸が疲れているとき

消化のよい白身魚、茶碗蒸しなどがおすすめです。



のどが痛いとき

からい物や酢の物をひかえて、うす味にしましょう。



かぜをひかないように、部屋の中に閉じこもってばかりいる人はいませんか。外に出て遊んだり、運動したりすることも予防の一つです。あたたかい服装をして雪で遊びましょう。外から帰ったらうがい、手洗いを忘れずに！

みそ



みそは、日本人が昔から食べている食品です。大豆のもつ栄養成分が酵素によって分解されるので、大豆そのものよりもみその方が栄養の吸収がよくなります。また、ごはんに不足しがちなたんぱく質もみそが補ってくれます。

みその風味は、減塩にもつながるので、使い過ぎに注意して、発酵食品を上手にとりましょう。

2月のよていこんだて

月	火	水	木	金
3 パスタクリームソース フレンチポテト	4 ぶかがわ 深川めし みそしる 味噌汁 ぶたにく 豚肉のカレーフライ	5 ぶた 豚ミックス丼 みそしる 味噌汁 くだもの 果物(りんご)	6 くら 黒コッペパン ポテトスープ や ふうてん たこ焼き風天ぷら くだもの 果物(デコボン)	7 ごはん あつあ 厚揚げのカレーソース あ 揚げぎょうざ くだもの 果物(いよかん)
パスタクリームソース ソフトパスタ ベーコン こまつな 玉ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スライス豆乳 フレンチポテト(じゃがいも) 揚げ油	深川めし 胚芽精米 麦 あさり しょうが にんじん ごぼう 油 葉大根 味噌汁 厚揚げ こまつな 豚肉のカレーフライ 豚肉 卵 揚げ油	豚ミックス丼 白飯 豚肉 しょうが 揚げ油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ水煮 にんじん ビーマン 油 白ごま 味噌汁 豆腐 塩わかめ 長ねぎ りんご	黒コッペパン ポテトスープ ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ バタ たらこ焼き風天ぷら 豆腐入りかまぼこ 卵 揚げ油 糸かつお 青のり デコボン	白飯 厚揚げのカレーソース 厚揚げ 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 揚げぎょうざ(キャバツ 玉ねぎ 長ねぎ たら 豚肉 鶏肉) 揚げ油 いよかん
10 きつねうどん ごまポテト パイン缶	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日	12 ごはん じる とり さつま汁(鶏) 凍 どうふ てん 凍み豆腐の天ぷら くだもの 果物(いよかん)	13 豆パン クリームシチューカレー風味 あさりのスパゲティサラダ くだもの 果物(みかん)	14 あ どん かき揚げ丼 みそしる 味噌汁 くだもの 果物(デコボン)
きつねうどん ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草 凍み豆腐(じゃがいも) 揚げ油 白すりごま パイン缶		白飯 さつま汁 鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 凍み豆腐の天ぷら 凍り豆腐 卵 揚げ油 いよかん	豆パン クリームシチューカレー風味 豚肉 せり油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん バタ バター 牛乳 豆乳 チーズ あさりのスパゲティサラダ あさり しょうが 乾燥パセリ きゅうり にんじん ごま油 白ごま みかん	かき揚げ丼 白飯 むきえび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう こまつな ひじき 切り干し大根 卵 揚げ油 味噌汁 豆腐 なめこ 長ねぎ デコボン
17 パスタカレーソース 厚揚げサラダ	18 チキンウインナーライス ほっけのごまフライ 洋なし缶	19 ごはん だいす 大豆フレークのすまし汁 ひじき ばるま ひじき春巻き こまつな ナムル(小松菜)	20 かぼちゃパン ポーククリームシチュー チキンマリネサラダ くだもの 果物(はまさき)	21 とり天丼 きのこ汁 ごま和え
パスタカレーソース ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マツタケ しょうが にんにく 油 バタ 厚揚げサラダ 厚揚げ しょうが 揚げ油 キャバツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま パイン缶	チキンウインナーライス 胚芽精米 麦 バター トマトソース チンゲン菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリルチーズ 油 ほっけのごまフライ ほっけ 卵 白ごま 揚げ油 洋なし缶	白飯 大豆フレークのすまし汁 大豆フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ ひじき春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき) 揚げ油 ナムル こまつな もやし にんじん ごま油 白ごま	かぼちゃパン ポーククリームシチュー 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん バタ 油 バター 牛乳 豆乳 チーズ チキンマリネサラダ 鶏肉 しょうが 揚げ油 キャバツ にんじん きゅうり 白ごま はまさき	とり天丼 白飯 鶏肉 しょうが にんにく 卵 揚げ油 きのこ汁 ぶなしめじ えのきたけ なめこ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油 ごま和え こまつな もやし 白すりごま
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 たきこみなり いわしのカリカリフライ おひたし	26 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	27 ツイストパン キャロットポタージュ 十勝大豆コロッケ パイン缶	28 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ
	たきこみなり 胚芽精米 麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり いわしのカリカリフライ(まいわし しょうが) 揚げ油 おひたし なばな もやし 糸かつお	白飯 マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごま油 ししゃものから揚げ カラフト子持ち ししゃも 揚げ油 磯和え こまつな はくさい 切りのり	ツイストパン キャロットポタージュ ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも バタ バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ) 揚げ油 パイン缶	豆とひき肉のカレー 白飯 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん せり油 しょうが にんにく いんげん豆 バタ レーズン 油 ごぼうチップサラダ ローストキャバツ きゅうり 糸かつお ごぼう 揚げ油 白ごま

- 牛乳は毎日200ml つきます。
- 果物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。
- カラフトししゃも及び海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。
- ()は加工品の原材料です。

