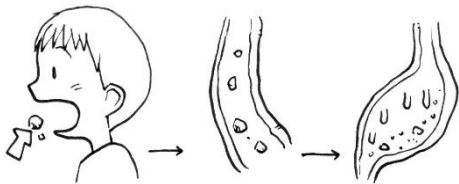


きゅうしよくだより 1月

札幌市立琴似中央小学校 令和7年(2025年)12月25日発行

ほんかくてき ふゆ 本格的な冬がはじまり、インフルエンザA型・B型、コロナも流行しています。明日から冬休みですが、たいちよう 体調をくずさず、げんき たのす 元気に楽しく過ごしましょう。

たの た 楽しく食べると、からだにいいこと♪



たの もの くち しよくどう い じゅん 食べ物は、口→食道→胃の順にすすみます。

い 胃ではさらにたの もの こま 口にして、胃液を出して分解します。



イライラして怒ったり、悲しんだりしていると、胃液が出にくくなって、胃が痛くなることがあるよ。



たの しよくじ 楽しく食事をしていると、い ちょうし はたら 胃も調子よく働いて、しょうか 消化がすすむよ。

い はたら こころ うご 胃の働きは、心の動きと関係しています！

月	火	水	木	金
1月のよていこんだて ○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。 ○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。			15 ぶたどん 豚丼 みそしる 味噌汁 くだもの 果物(いよかん)	16 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら くだもの 果物(はっさく)
19 ごはん 白玉汁 さばのごま味噌かけ す 酢の物	20 しょうゆラーメン だいがくも 大学芋 くだもの 果物(天草)	21 どうふ い 豆腐入りカレーピラフ くしろさん 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	22 カレーライス たたききゅうり	23 まめ 豆パン 黄桃缶 ポークシチュー こまつな 小松菜サラダ
白飯 白玉汁 鶏肉 凍り豆腐 にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ さばのごま味噌かけ さば 揚げ油 白すりごま 酢の物 きゅうり わかめ はるさめ	しょうゆラーメン ソフト麺 豚肉 ママしょうが にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 大学芋 さつまいも 揚げ油 黒ごま 天草オレンジ	豆腐入りカレーピラフ 胚芽精米 麦 パター ベーコン 焼き豆腐 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バレオ 釧路産たらフライ(たら) 揚げ油 ヨーグルト和え みかん缶 バレ缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	カレーライス 白飯 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 切りりんご しょうが にんにく グリルベース 油 たたききゅうり きゅうり ごま油 白ごま	豆パン ポークシチュー 豚肉 にんにく 切りじゃがいも にんじん 玉ねぎ さやいんげん 油 小松菜サラダ ロースハム はるさめ ひじき こまつな ごま油 黄桃缶
26 ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	27 きつねうどん チーズポテト パイン缶	28 わかめごはん けんちん汁 醤油味 あ 揚げぎょうざ	29 ごはん おひたし とうふ 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ	30 よこわ 横割りバンズ イカバーグ コーンクリームスープ あさりのスパゲティサラダ
白飯 さつま汁 鶏肉 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 おろしハンバーグ(牛肉 玉ねぎ 豚肉 卵 牛乳) 揚げ油 だいこん しょうが ブルーベリーゼリー(ブルーベリー)	きつねうどん ソフトめん 油揚げ つと 干ししいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 チーズポテト じゃがいも パター チーズ 牛乳 パイン缶	わかめごはん 胚芽精米 麦 炊き込みわかめ 白ごま けんちん汁 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 揚げぎょうざ(豚肉 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 しょうが) 揚げ油	白飯 豆腐とえびのチリソース煮 豆腐 むきえび 油 揚げ油 にんじん 長ねぎ 干ししいたけ グリルベース しょうが にんにく ししゃものから揚げ 手持ちがたししゃも 揚げ油 おひたし こまつな もやし 糸かつお	横割りバンズ コーンクリームスープ ホーロークリーム ユーツ ベーコン 玉ねぎ にんじん バレオ イカバーグ(いか たらすり身 玉ねぎ 卵白) 揚げ油 あさりのスパゲティサラダ あさり 水煮 しょうが バレティ きゅうり にんじん ごま油 白ごま