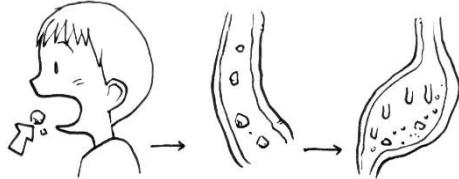


きゅうしょくだより 1月

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
たいちょう げんき たの す
ですが、体調をくずさず、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♪



食べ物は、口→食道→胃の順にすすみます。

胃ではさらに食べ物を細かくドロドロにして、胃液を出して分解します。



イララして怒ったり、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 しょくじ い はたら はたら
楽しく食事をしていると、胃も調子よく働いて、消化がすすむよ。

い はたら こころ うさ かんけい
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					
<p>○牛乳は毎日200ml つきます。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○()は加工品の原材料です。</p>	<p>19 ごはん 白玉汁 さばのごま味噌かけ 酢の物</p> <p>白飯 白玉汁 白玉 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 キゅうり わかめ はるさめ</p>	<p>20 しょうゆラーメン 大学芋 果物(天草)</p> <p>しょうゆラーメン リトライ 豚肉 メタ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 芋わかめ 大学芋 さつまいも 揚げ油 黒ごま 天草オレンジ</p>	<p>21 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え</p> <p>豆腐入りカレー ピラフ 胚芽精米 麦 芽油 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 釧路産たらフライ (たら) 揚げ油 ヨーグルト和え みかん缶 バイ缶 黄 桃缶 なしあん 夏みかん缶 ヨーグルト</p>	<p>15 豚丼 みそしる 味噌汁 果物(いよかん)</p> <p>豚丼 白飯 豚肩ロース 揚げ油 ショウガ ゲリビース 味噌汁 だいこん にんじん ごぼう いよかん</p>	<p>16 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぶら 果物(はっさく)</p> <p>コッペパン あさりのチャウダー あさり ベーコン 玉ねぎ にんじん バーゼル 油 牛乳 豆乳 チーズ たこ焼き風天ぶら 豆腐入りかまぼこ 卵 揚げ油 糸かつお 青のり はっさく</p>
<p>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</p> <p>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 おろしハンバーグ (牛肉 玉ねぎ 豚 肉 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)</p>	<p>27 きつねうどん チーズポテト パン缶</p> <p>きつねうどん リトメン 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほ うれん草 チーズポテト ジャガイモ バター チーズ 牛乳 パン缶</p>	<p>28 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ</p> <p>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 やく にんじん だいこん ごぼう 長 ねぎ 揚げぎょうざ (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 ショウガ) 揚げ油</p>	<p>29 ごはん おひたし 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ</p> <p>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 干しいたけ ゲリビース ショウガ に んじん ししゃものから揚げ 子持ちかたししゃ も 揚げ油 おひたし こまつな もやし 糸かつお</p>	<p>30 横割りパンズ 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</p> <p>横割りパンズ コーンクリームスープ ホーロー クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん バーゼ ル 油 牛乳 豆乳 チーズ 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 ショウガ バゲティ キュウリ にんじん ごま油 白ごま</p>	