



きゅうしょく

給食だより

令和6年12月25日
札幌市立手稲北小学校
札幌市立前田北小学校

ふゆやす げんき たの いよいよ冬休み！元気に、楽しくすごそう！



クリスマスの次はお正月ですね。行事が続き、食べすぎや不規則な生活になりがちなのこの時期は、体調を崩しやすくなります。冬休みを楽しむためには、まずは元気でいることが一番です。生活リズムが極端に崩れないように、早寝・早起きとバランスの良い食生活を心掛けましょう。



ふゆやす ちゅうい 冬休みに注意すべき3つの「～すぎ」



① 食べすぎ

食べすぎは消化器官に負担をかけます。



② 寝すぎ

寝すぎると、内臓の働きが悪くなります。



③ だらだらしすぎ

疲れがたまりやすくなります。



ねんまつねんし た もの 年末年始の食べ物



おおみそか 大晦日 (12月31日)

としこ 年越しそば

長寿祈願や、苦勞・厄災を断つという意味があるとされています。



日本には四季折々の行事と、それにまつわる行事食があります。どの行事食にも人々の願いが込められており、特にお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として昔から大切にされてきた行事の一つです。

しょうがつ お正月 (1月1日～)

そうに お雑煮

さまざまな具材を煮合わせ、煮混ぜたことが語源となり「お雑煮」とよばれるようになったそうです。



昔の人は、旧年の農作物の収穫が無事であったことに感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ってお雑煮を食べていました。

お雑煮は地域によってさまざまな種類があり、その数はなんと100種類以上だと言われています。御家庭のお雑煮はどんなダシと具材を使用していますか？



りょうり おせち料理

「福が重なるように」という意味から、縁起の良い食べ物を重箱に詰めます。



「きんとん」
金運をよぶ。



「黒豆」
元気、丈夫、健康。



「れんこん」
見通しがよい。



「伊達巻」
学業成就。



「えび」
長寿。

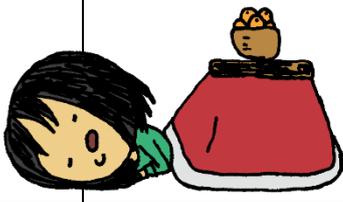


「紅白かまぼこ」
魔除けと清浄。



よていにんだて



月 13日	火 14日	水 15日	木 16日	金 17日
<p style="text-align: center;">冬休み</p> 		コッパパン ベーコンシチュー 日本海産ホッケフライ あさりのサラダ <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">始業式</div>	ハヤシライス コールスローサラダ	たぬきうどん(えび入り) バターポテト いよかん
		コッパパン/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, ター, サラダ油, 牛乳, チーズ, スキムミルク, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/ホッケフライ, なたね油, 揚げ油/あさり, しょうが, 清酒, みりん風調味料, きゅうり, キャベツ, にんじん, 醤油, 穀物酢, サラダ油, きび砂糖, からし, ごま油, 白ごま	白飯, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, セロリ, しょうが, にんにく, グリンピース, 小麦粉, サラダ油, 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, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, オールスパイス, ナツメグ, 赤ワイン, 鶏がらスープ/キャベツ, にんじん, ホールコーン, 穀物酢, サラダ油, 上白糖, 食塩, 白こしょう, からし	ソフトめん, むきえび, あさり, にんじん, しゅんぎく, ごぼう, 切り干し大根, ひじき, 小麦粉, 全卵, なたね油, 揚げ油, 鶏肉, つと, ほうれんそう, 長ねぎ, 干しいたけ, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子, むろあじ, 昆布/じゃがいも, バター, 上白糖, 牛乳, スキムミルク, 食塩/いよかん
20日 コーンピラフ 厚揚げサラダ ヨーグルト和え	21日 豚丼 味噌汁 からし和え <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">手稲北:5・6年生スキー</div>	22日 黒角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ 黄桃缶	23日 ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	24日 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶詰
米, おおむぎ, バター, 白ワイン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ, サラダ油, 食塩, 黒こしょう/厚揚げ, しょうが, 清酒, かたくり粉, 小麦粉, なたね油, 揚げ油, キャベツ, きゅうり, にんじん, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, ごま油, 白ごま/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	白飯, 豚肉, 味噌, 黒こしょう, 小麦粉, 揚げ油, 醤油, 本みりん, きび砂糖, 清酒, しょうが, かたくり粉, グリンピース/キャベツ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/焼き竹輪, ほうれんそう, もやし, 醤油, きび砂糖, からし	黒角食/豚肉, すりみ, 焼き豆腐, 玉ねぎ, 黒こしょう, かたくり粉, はくさい, にんじん, パセリ, 小麦粉, ター, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳, 食塩, 白こしょう, サラダ油, 白ワイン, 鶏がらスープ/いかフライ, なたね油, 揚げ油/黄桃缶詰	白飯/白玉もち, 鶏肉, つと, 凍り豆腐, にんじん, 大根菜, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 干しいたけ, 醤油, 清酒, みりん風調味料, 食塩, むろあじ, 昆布, 宗田/ぶり切り身, 小麦粉, なたね油, 揚げ油, 赤みそ, 醤油, 清酒, しょうが, きび砂糖, 本みりん, 白ごま, かたくり粉/だいこん, にんじん, 上白糖, 穀物酢, 食塩	ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, みりん風調味料, サラダ油, メンマ, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, ほうれんそう, 塩わかめ, 醤油, 清酒, 食塩, 黒こしょう, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布, しょうが/さつまいも, なたね油, 揚げ油, グラニュー糖, シナモン/パイン缶詰
27日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 ごま和え <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">手稲北:3・4年生, スマイル3年生以上スキー</div>	28日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	29日 ロールパン コーンシチュー メンチカツ 切り干し大根のサラダ	30日 厚揚げ入り肉炒め丼 おひたし 黄桃缶	31日 カレーうどん 青のりポテト はっさく
米, おおむぎ, 食塩, 鶏肉, 焼き豆腐, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, 醤油, 赤みそ, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, サラダ油, 白ごま/じゃがいも, 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/ほうれんそう, もやし, 白すりごま, 醤油, きび砂糖	白飯/豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, トウバンジャン, サラダ油, 醤油, 食塩, 赤みそ, ごま油, あさり, 清酒, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, たら, 鳥がら, 昆布, 煮干し/ひじき入りぎょうざ, なたね油, 揚げ油/こまつな, もやし, にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, 唐辛子, ごま油, 白ごま	ロールパン/ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, スキムミルク, チーズ, 牛乳, 豆乳, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/メンチカツ, なたね油, 揚げ油/切り干し大根, まぐろ水煮, にんじん, もやし, きゅうり, 白ごま, 白みそ, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, ごま油, からし	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, サラダ油, もやし, こまつな, 厚揚げ, なたね油, 揚げ油, 醤油, みりん風調味料, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, きび砂糖, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま/ほうれんそう, はくさい, 系かつお, 醤油/黄桃缶詰	ソフトめん, 鶏肉, 油揚げ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ごぼう, 干しいたけ, ほうれんそう, 長ねぎ, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, カレールウ, かたくり粉, むろあじ, 昆布/じゃがいも, なたね油, 揚げ油, 食塩, 青のり/はっさく

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

