

# 給食だより 1月

令和7年(2025年)12月25日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

## 1月7日は 七草の日



1月7日に食べる行事食「七草がゆ」を知っていますか?  
**7種類の若い葉もの野菜を食べて1年を健康にすごそうとい**  
 う願いがこめられており、「春の七草」とよばれる7種類の野菜は「ごきょう・はこべら・せり・なずな・すずな・すずしろ・ほとけのざ」と覚えます。消化に良いおかゆは朝ごはんにぴったりです。行事食を味わってみましょう!



★印は「除去食」、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は毎日つきます。  
 ★ 果物は、産地や市場の影響で、急きよ変更となる場合があります。  
 ★ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと話してあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)

## 1月のこんだて

月	火	水	木	金
<b>おせち料理のおかずの意味QUIZ</b> お正月の行事食「おせち料理」に入るおかずには一つ一つ願いがこめられているのを知っていますか?長寿や金運、子宝などさまざまありますが、「知識がたくさん身につくよう」にという願いがこめられたおかずはこのうちのどれでしょう? ①えび ②ごぼう ③こぶまき ④だてまき	<b>おせち料理のおかずの意味QUIZ</b> お正月の行事食「おせち料理」に入るおかずには一つ一つ願いがこめられているのを知っていますか?長寿や金運、子宝などさまざまありますが、「知識がたくさん身につくよう」にという願いがこめられたおかずはこのうちのどれでしょう? ①えび ②ごぼう ③こぶまき ④だてまき	<b>おせち料理のおかずの意味QUIZ</b> お正月の行事食「おせち料理」に入るおかずには一つ一つ願いがこめられているのを知っていますか?長寿や金運、子宝などさまざまありますが、「知識がたくさん身につくよう」にという願いがこめられたおかずはこのうちのどれでしょう? ①えび ②ごぼう ③こぶまき ④だてまき	<b>15日</b> ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ はっさく <b>始業式</b>	<b>20日</b> きつねうどん チーズポテト パイン缶詰
19日	20日	21日	22日	23日
わかめごはん しょうゆけんちん汁 揚げぎょうざ(2c)	ご飯 <b>白玉雑煮</b> さんまのかば焼き (1~4年生:1本/5~6年生:2本) 酢の物	横割パンズ コーンクリームスープ イカバーグ(照焼ソース) あさりの スペゲティサラダ	ご飯 豆ふとえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ (1~4年生:1本/5~6年生:2本) 小松菜ともやしのおひたし	しょうゆラーメン 大学芋 <b>天草(みかん)</b>
米、おおむぎ、清酒、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、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/	白飯白玉もち、鶏肉、豆腐、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、むろあじ、昆布、宗田/さんま、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉/きゅうり、カットわかめ、緑豆はるさめ、穀物酢、醤油、食塩、きび砂糖/	横割パンズホールコーン、クリーミコン、ペーク、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白ごま、しょうが、鶏がらスープ/いかハンバーグ、なたね油、揚げ油/あさり、しょうが、清酒、スペゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま/	白飯豆腐、むき玉びき、小麦粉、なたね油、揚げ油、にんじん、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白ごま、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、清酒、トウバランジャン、パブリカ、チリパウダー、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフトレシヤエ(子持ち)、清酒、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、豆腐、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/さつまいも、なたね油、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/清見オレンジ
豆入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ★ヨーグルト和え	豚すき丼 高野豆ふとわかめのみぞ汁 黄桃缶	豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ	ご飯 さつま汁 <b>おろしハンバーグ</b> ▲ブルーベリーゼリー	ふくろ入りパスタ クリームソース スペイシーポテト
米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、焼き豆腐、醤油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリンピース、サラダ油、カレー粉/豆腐、パン粉、小麦粉、イースト、ショットコング、植物油脂、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、増粘剤、なたね油、揚げ油/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、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、ほうれんそう/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	豆パン豚肉、しょうが、にんにく、ゼロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、グリンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ハヤシルウ、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、醤油、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、きび砂糖、鶏がらスープ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/	白飯鶏肉、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、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん、唐辛子、むろあじ、昆布/ハンバーグ、なたね油、揚げ油、パセリ、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/	ソフトパスタ、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たもぎたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、食塩、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ/フレンチボート、なたね油、揚げ油、パセリ、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/
【クイズの答え】「学業」への願いをこめたおかず…④だてまき(巻物に見立てたため)		【芸術の森小】3・4年生なし		【芸術の森小】 わかば学級・2年生なし
		【芸術の森小】5・6年生なし		【真駒内桜山小】5・6年生なし

# スキー弁当に役立つ!? 黄金比



1:2:3=主菜:副菜:主食がお弁当の黄金比

● 主食…腹もちが良いごはんがおすすめです！

混ぜこみひりかけやそぼろを活用したおにぎりの場合はのり無しラップおにぎりが衛生的で◎

● 主菜…3色で彩りよく、味の変化で食欲アップ！

《赤》ミニトマト、にんじん、鮭フレーク、ウィンナー…

《黄》卵焼き、かぼちゃ、パプリカ、チーズ、ごま…

《緑》ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、ピーマン…

味付け:甘酢、醤油バター、ケチャップ、カレーマヨ、ソース

● 副菜…野菜やきのこ、果物で補うビタミン+繊維！

疲れをとるビタミンを補給するための野菜は多めが◎冬が旬の根菜には、からだを芯から温めてくれる働きもあります。

## 冷めてもおいしい！人気給食 とりめし

[材料:4人分]

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ● 米……………2合(320g) | ● 玉ねぎ…………中1玉(200g) |
| A ▶ 酒 小さじ1       | B ▶ ソース 大さじ1       |
| ▶ ソース 大さじ1       | ▶ 酒 小さじ1           |
| ▶ 鶏ガラスープ(水) 適量   | ▶ ミルク 小さじ1         |
| ● 鶏もも肉……80g      | ▶ 砂糖 小さじ2          |
| ● 鶏むね肉……80g      | ▶ 塩 少々             |
| ▶ ソース 少々         | ● サラダ油(炒め油)…適量     |
| ▶ 酒 小さじ1         |                    |

### 【作り方】

- 鶏肉は2cmほどに切り、すりおろしたしょうがをすり込み(※チューブでOK)、酒を振っておく。
- 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。玉ねぎを加えてさらに炒め、しんなりしたらBの調味料で味を調える。
- ③をざるにあけ、汁と具に分けておく。
- 米にAの調味料と④の煮汁を加えて、炊飯器の目盛りまで鶏ガラスープ(水)を注ぎ、米を炊く。
- 炊きあがったら、ご飯に④の具を混ぜ込めば完成

## かぜをひかない体を作るには？

もしも、かぜをひいてしまったう…何を食べよう？

