

きゅうしょくだより 1月

札幌市立西野第二小学校 札幌市立宮の森小学校 令和7年(2025年)12月25日

千カラがみなぎるお弁当づくり!

今年度もスキー学習があります。スキーは寒さと運動量でたくさんのエネルギーを使います。冬休みが終わりやっと給食が始まったところに、また大変な御苦労をおかけしますが、お子様のためステキなお弁当の御用意をお願いいたします。

体の大きさに合ったお弁当箱を

必要エネルギー量(kcal)は、お弁当箱の容量(ml)とほぼ一致します。3・4年生は約600kcal、5・6年生は約700kcal 必要なので、600ml・700ml ほどのお弁当箱がベストです。

3:1:2の比率が決め手

体を動かすエネルギーになる主食を3、筋肉や骨をつくる主菜を1、体の調子を整える副菜を2の割合で詰めると、栄養バランスが整い、とてもステキです!



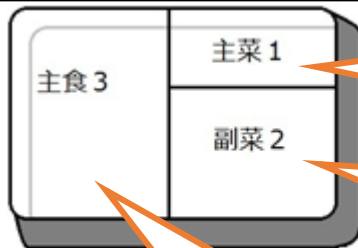
食欲をわかせる! いろどりのワザ

食欲をアップさせるためには、見た目も大事です。手の込んだキャラ弁を……!!とまでは言いませんが、いろどりよくおかずを並べるだけでも効果バツグンです。

ほかほかあたたまる飲み物を♪

冷えた体を温め、午後からも元気に動けるよう、飲み物はぜひ温かいものを御用意ください。汗で失われたミネラルも補給できる温かい麦茶がオススメです。

あか	人参、赤ピーマン、鮭、トマト…
き	卵、コーン、さつまいも、かぼちゃ…
みどり	葉野菜、いんげん、ブロッコリー…
くろ	ごま、ひじき、のり…
ちやいろ	肉、ウインナー…
しろ	ごはん、大根、じゃがいも…



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを使ったおかず

野菜・海藻・きのこなどを使ったおかずやくだもの

ごはん・パン・めん

ノロウイルスに御注意ください!

毎年、冬から春にかけて感染する人が多くなる「ノロウイルス」は、寒い時期でも発生し、感染性の胃腸炎を引き起こします。学校給食でも加熱調理など衛生管理を徹底していきますが、家庭でも感染する場合があります。「手洗い」などで予防することが大切です。

感染経路は・・・

- ★カキ、しじみ、はまぐりなどの二枚貝にウイルスが蓄積されていることがあります。ウイルスに汚染された二枚貝を生で、あるいは十分に加熱しないで食べることで感染することがあります。
- ★感染した人が調理することで手指を介して食品を汚染する場合もあります。
(ウイルスは人の腸の中でのみ増殖し、食品中で増えることはありません。)
- ★人と人との直接接触で感染することもあります。おう吐物も感染源となります。



感染すると・・・

- ★感染すると吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状がおきます。



予防策は・・・

- ★手洗いをしっかりしましょう。
- ★調理器具は衛生的に扱いましょう。
- ★食品は十分に加熱しましょう。
- ★汚物は衛生的に処分しましょう。



1月のよていにとだて

★牛乳は毎日200mLつきます。
★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。
★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

月	火	水	木	金
			15★3学期始業式 ほうれんそうピラフ とかちだいずコロッケ パインかん ◆米・胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・ホールコーン・油・食塩・黒こしょう・ほうれんそう・食塩・醤油 ◆じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・植物油・大豆油・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・上白糖・塩・加粉・黒こしょう・菜種油	16 みそラーメン スパイシーポテト みかん ◆バター・小麦粉・塩・かん水・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白こま・ごま油・赤みそ・白みそ・醤油・酒・みりん・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・スープ（鶏から・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参） ◆おろししょう・揚げ油（バーン油）・菜種油・塩・黒こしょう・加粉・チリ・ガー・ツメ
19 わかめごはん みそしる あげぎょうざ	20 カレーライス たたききゅうり	21 よこわりパンズ コーンクリームスープ イカバーグ （てりやきソース） あさりの スパゲティサラダ	22 ぶたすきどん みそしる いよかん	23 しょうゆラーメン だいがくいも おうとうかん
◆胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白こま ◆豆腐・小松菜・えのきたけ・白味噌・赤味噌・だし汁・むろし・昆布 ◆豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・小麦タンパク・砂糖・馬鈴薯でん粉・生姜・醤油・塩・こしょう	◆白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・油・カレー粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ ◆きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白こま	◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆コーン・クリームコーン・ベーコン・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・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆いかに・たらすりみ・玉ねぎ・でん粉・卵白・塩・醤油・きび砂糖・みりん・菜種油 ◆あさり・しょうが・醤油・きび砂糖・清酒・スパゲティ・きゅうり・にんじん・醤油・穀物酢・油サラダ・きび砂糖・白みそ・ごま油・白こま	◆白飯・豚肉・しらたき・たまねぎ・だけのこ・たまごだけ・きび砂糖・醤油・清酒・みりん・風味調味料・ほうれんそう ◆高野豆腐・わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・だし汁・むろし・昆布	◆バター・小麦粉・塩・かん水・豚肉もも・メンマ・しょうが・にんにく・醤油・清酒・油・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・くさわかめ・醤油・みりん・風味・食塩・黒こしょう・鳥から・豚骨・昆布・玉ねぎ・にんじん ◆さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒こま
26 とうふいり カレーピラフ くしろさんたらフライ ヨーグルトあえ	27 ごはん とうふとえびの チリソースに あげポークシュウマイ おひたし	28 くらコッペパン あさりのチャウダー たこやきふうてんぷら きよみオレンジ	29 ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	30 きつねうどん ごまポテト パインかん
◆胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・塩・加粉・パン・豆腐・醤油・人参・玉ねぎ・マヨネーズ・パセリ・サラダ油 ◆たら・パン粉・小麦粉・イースト・塩・ヨーグルト・植物油・ぶどう糖・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・さつまいもでん粉・イーストフード・バター・シリアル・小麦粉・コーン・白こしょう ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	◆白飯 ◆豆腐・むきえび・酒・かたくり粉・小麦粉・菜種油・にんじん・長ねぎ・ししだけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・油（サラダ）・ケチャップ・醤油・中濃ソース・きび砂糖・酒・パプリカ・チリパウダー・かたくり粉・鶏がらスープ ◆玉ねぎ・豚肉・牛肉・でん粉・大豆たんぱく・酒粕・砂糖・醤油・塩・ポテト・小麦粉・タピオカでん粉 ◆小松菜・もやし・糸かつお・醤油	◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・砂糖・脱脂粉乳・卵・黒砂糖 ◆あさり・白ワイン・パン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・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・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・きび砂糖・糸かつお・青のり	◆白飯 ◆鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・酒・だし汁・むろし・宗田・昆布 ◆牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・塩・香辛料・菜種油・大根・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風味調味料・片栗粉 ◆上白糖・ブルーベリー・ブルーベリー・果肉・ブルーベリー濃縮果汁・寒天・酸味料	◆おろし小麦粉・塩・油揚げ・醤油・きび砂糖・みりん・つと・椎茸・長ねぎ・たまごだけ・ほうれん草・酒・みりん・酢・唐辛子・だし汁・むろし・昆布 ◆おろししょう・揚げ油（バーン油）・菜種油・白すりこま・きび砂糖・食塩

※行事予定変更の場合がございますので、行事予定の記載おしえていません。

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/>（札幌市ホーム）教育・文化・スポーツ＞学校・幼稚園・教育＞教育についての取り組み・計画＞学校給食 および、（札幌市ホーム）健康・福祉・子育て＞食の安全・食育をご覧ください。

