



1月 給食だより



楽しい年末年始をお過ごしください

南の沢小学校 ★ 藻岩北小学校

2025年12月25日発行

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|-------------------------------------|---|--|
| | | | | |
| 15 わかめごはん ぶたじる たこやきふう てんぷら | 16 スパゲティ クリームソース スペイシー ポテト | | | |
| 19 しょうゆラーメン だいがくいも あまくさ | 20 ほうれんそうピラフ だいずコロッケ あまくさ | 21 カレーライス こまつなサラダ | 22 ロールパン ポークシチュー ほうれんそと コーンのサラダ あまくさ | 23 ぶたどん みそしる りんご |
| 26 きつねうどん きなこポテト かんきつ | 27 カレーピラフ ぎょうざ フルーツヨーグルト | 28 ぶたすきどん みそしる かんきつ | 29 よこわりパンズパン コーンクリームシチュー いかバーグ あさりスパゲティサラダ | 30 ごはん とうふとえびの チリソースに きびなごカリカリフライ のりつくだに |

食文化をつなぐ
日本の年中行事は、「食べる」ことと関わっているものが多く、特に年末年始は、行事食の出番が多くなっています。子どもの心の安定や健やかな成長の為に大切な機会です。家族みんなで行事食を味わってみましょう。

北海道産

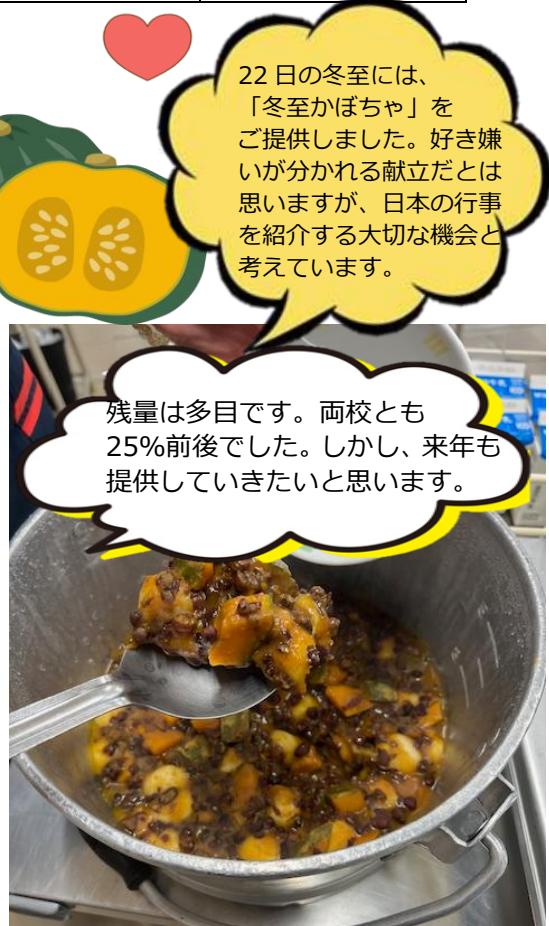


冬だけの、甘いほっこり感。

りょうおもい



「りょうおもいかぼちゃ」は、他のかぼちゃ同様、8~9月頃収穫します。冬至の頃にも、おいしく食べられるように収穫後の貯蔵方法が重要です。貯蔵庫の温度や湿度、換気の管理にヒミツがあるようです。



22日の冬至には、「冬至かぼちゃ」をご提供しました。好き嫌いが分かれる献立だとは思いますが、日本の行事を紹介する大切な機会と考えています。



給食メニューを作つてみませんか?「切干大根サラダ」(5~6人分)

| | |
|------------------------|------------|
| 切干大根…20g 10分程度戻す→よく水切り | しょうゆ…大さじ1 |
| ツナ缶…70g(1缶) | 酢…小さじ1/2 |
| きゅうり…50gせん切り | さとう…小さじ1/2 |
| 人参…50gせん切り→加熱 | ごま油…小さじ1 |
| 白いりごま…小さじ2 | |

切干大根は、戻す時間で食感や硬さを調整できます。学校では野菜類はゆでて使用しています。

【使用食品名一覧】青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。

| | |
|-------|---|
| 15(木) | わかめごはんく胚芽精米、大麦、 茹 炊き込みわかめ（わかめ、塩、さとう）、ごま> 豚汁く豚肉、豆腐、じやがいも、つきこんにやく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱、生姜、油、みそ、削り節、昆布> たこ焼き風天ぷらく 茹 豆腐入りかまぼこ（たら、豆腐、でん粉、塩、さとう）、小麦粉、卵、ケチャップ、中濃ソース、さとう、糸かつお、青のり> |
| 16(金) | スパゲティクリームソースくスパゲティ、オリーブオイル、油、豚肉、にんにく、小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、みそ、塩、こしょう、濃縮鶏がらスープ> スパイシーソテトくじやがいも、揚げ油、塩、こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナッツメグ> |
| 19(月) | しょうゆラーメンくソフトラーメン、豚肉、めんま、生姜、にんにく、 茹 つと（たら、でん粉、塩、さとう）、もやし、玉葱、人参、めんま、茎わかめ、長葱、ほうれん草、油、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら、豚骨、昆布> 大学いもくさつまいも、揚げ油、水あめ、黒ざとう、しょうゆ、黒ごま> 果物く天草の予定> |
| 20(火) | ほうれん草ピラフく胚芽精米、大麦、バター、塩、 茹 ベーコン（豚肉、塩、さとう）、人参、玉葱、にんにく、コーン、ほうれん草、油、塩、こしょう、しょうゆ、塩、 茹 大豆コロッケくじやがいも、大豆、玉葱、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂、でん粉、さとう、塩、香辛料、揚げ油> 果物く天草の予定> |
| 21(水) | カレーライス（白飯、豚肉、じやがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、 茹 カレールウ（小麦粉、豚脂、さとう、塩、カレーパウダー、デキストリン、香辛料、ローストオニオンパウダー、しょうゆ加工品、脱脂大豆、ローストガーリックパウダー、玉葱エキス、小麦発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、香料）、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩） 小松菜サラダく小松菜、 茹 ハム（豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩）、春雨、ひじき、ごま、しょうゆ、さとう、酢、さとう、辛子、ごま油） |
| 22(木) | ポークシチューく豚肉、生姜、にんにく、セロリ、じやがいも、人参、玉葱、油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、 茹 デミグラスソース（玉葱、トマトペースト、人参、チキンエキス、フォンドヴォー、牛肉、トマトケチャップ、牛脂、さとう、ウスターソース、ビーフエキス、酵母エキスパウダー、塩、セロリ、香辛料、増粘剤、（加工でん粉）、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、ケチャップ、トマトピューレ、トマト水煮、しょうゆ、中濃ソース、塩、こしょう） ほうれん草とコーンのサラダくほうれん草、もやし、コーン、ごま、しょうゆ、こしょう、酢、さとう、ごま油> 果物く天草の予定> |
| 23(金) | 豚丼く白飯、豚肉、こしょう、小麦粉、でん粉、揚げ油、しょうゆ、みりん、さとう、酒、生姜、でん粉> みそ汁く大根、人参、ごぼう、みそ、削り節、昆布> 果物くりんごの予定> |
| 26(月) | きつねうどんくソフトめん、油揚げ、鶏肉、 茹 つと（たら、でん粉、塩、さとう）、長葱、ほうれん草、しょうゆ、さとう、みりん、酢、唐辛子、削り節、昆布> きなこポテトくじやがいも、揚げ油、きなこ、さとう> くだものく柑橘の予定> |
| 27(火) | カレーピラフ（豆腐入り）く胚芽精米、大麦、バター、 茹 ベーコン（豚肉、塩、さとう）、焼き豆腐、人参、玉葱、油、塩、カレー粉、しょうゆ、 茹 ぎょうざく豚肉、鶏肉、キヤベツ、玉葱、長葱、粒状植物たんぱく（大豆）、にら、小麦粉、でん粉、さとう、しょうゆ、塩、酒、植物油脂、香辛料、揚げ油> フルーツヨーグルト（みかん缶詰、プレーンヨーグルト） |
| 28(水) | 豚すき丼くごはん、豚肉、白滝、玉葱、たけのこ、ほうれん草、しょうゆ、さとう、酒、みりん> みそ汁く豆腐、わかめ、長葱、みそ、削り節、昆布> 果物く柑橘の予定> |
| 29(木) | コーンクリームシチューくコーン、 茹 ベーコン（豚肉、塩、さとう）、玉葱、人参、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> 茹 いかソーセージくいか、たらすり身、玉葱、でん粉、卵白、塩、動物たん白加水分解物、揚げ油> あさりのスパゲティサラダくあさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま、しょうゆ、さとう、酒、酢、ごま油> |
| 30(金) | 豆腐とえびのチリソース煮く豆腐、えび、人参、長葱、生姜、にんにく、油、小麦粉、でん粉、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、さとう、酒、 茹 豆板醤（唐辛子、水あめ、塩、みそ、そら豆粉、酒精、調味料（アミノ酸等）、酸味料）、パプリカ、チリパウダー、でん粉、濃縮鶏がらスープ> 茹 きびなごのカリカリフライくきびなご（鹿児島県）、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、生姜、塩、発酵調味料、乾燥マッシュポテト（じやがいも）、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、なたね油、塩、乾燥パン酵母、なたね油、パーム油、揚げ油> 海苔佃煮く焼き海苔、ひじき、しょうゆ、酒、みりん、さとう、水あめ> |

- ◆揚げ物の揚げ油は毎回新しい油ではなく、概ね複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願い致します。
- ◆パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品（脱脂粉乳）と、卵（全卵）の使用があります。
- ◆海産物全般について…海洋生物（小さなかに・えびなど）が混入している場合があります。

その他、使用食品の詳細をお知りになりたいものがあれば、お気軽にお申し付けくださいませ。

南の沢小栄養教諭 吉田まで。
南の沢小 Tel 571-1096
Fax 571-2769

今年も大変お世話になりました。ありがとうございました。来年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

