



1月 給食だよ



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 スパイシー ポテト
19 しょうゆラーメン だいがくもち 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 ほうれんそうと 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 よこわりバンズパン 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」とことと関わって
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、甘いほこ感。

りょうおもい



かぼちゃは
北海道産
りょうおもい
を使用しました

「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。

残量は多目です。両校とも25%前後でした。しかし、来年も提供していきたいと思います。





給食メニューを作ってみませんか？「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<胚芽精米、大麦、㊟炊き込みわかめ(わかめ、塩、さとう)、ごま> 豚汁<豚肉、豆腐、じゃがいも、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<㊟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<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> スパイシーポテト<じゃがいも、揚げ油、塩、こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ>
19(月)	しょうゆラーメン<ソフトラーメン、豚肉、めんま、生姜、にんにく、㊟つと(たら、でん粉、塩、さとう)、もやし、玉葱、人参、めんま、荳わかめ、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<さつまいも、揚げ油、水あめ、黒ごとう、しょうゆ、黒ごま> 果物<天草の予定>
20(火)	ほうれん草ピラフ<胚芽精米、大麦、バター、塩、㊟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> ㊟大豆コロッケ<じゃがいも、大豆、玉葱、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油、でん粉、さとう、塩、香辛料、揚げ油> 果物<天草の予定>
21(水)	カレーライス(白飯、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、㊟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<小松菜、㊟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<豚肉、生姜、にんにく、セロリ、じゃがいも、人参、玉葱、油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、㊟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<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<天草の予定>
23(金)	豚丼<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<大根、人参、ごぼう、みそ、削り節、昆布> 果物<りんごの予定>
26(月)	きつねうどん<ソフトめん、油揚げ、鶏肉、㊟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<じゃがいも、揚げ油、きなこ、さとう> <だもの<柑橘の予定>
27(火)	カレーピラフ(豆腐入り)<胚芽精米、大麦、バター、㊟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> ㊟ぎょうざ<豚肉、鶏肉、キャベツ、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、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<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<豆腐、わかめ、長葱、みそ、削り節、昆布> 果物<柑橘の予定>
29(木)	コーンクリームシチュー<コーン、㊟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> ㊟いかバーグ<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<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<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、㊟豆板醤(唐辛子、水あめ、塩、みそ、ろ豆粉、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> ㊟きびなごのカリカリフライ<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(じゃがいも)、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<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、どうぞよろしく願っています。

