

給食だより

1月



令和7年12月25日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

いよいよ冬休みに入ります。年末年始について食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いていると生活リズムが乱れてしまったりすると、体調を崩す原因となります。冬休み中も日中は体を動かし、食べ過ぎた場合には適度に胃腸を休ませるなど、御家庭でも御配慮していただけたらと思います。

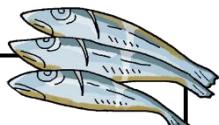
今年も給食への御理解と御協力をありがとうございました。良い年をお迎えください。



おせち料理で新年を迎えましょう



田づくり



田んぼに小さいわしの肥料をまいたことから田づくりと呼ばれ、『豊作の願い』が込められています。

えび



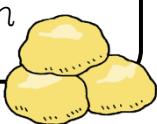
『腰が曲がるまで長生きできますように』という願いが込められています。

黒豆



『まめに働き、健康に暮らせるように』という願いが込められています。

栗きんとん



黄金色であることから、『財宝や富を得る』縁起物とされています。

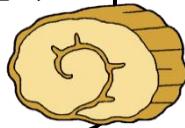


昆布巻き



新しい年を迎える『喜ぶ』の言葉にかけた縁起物です。

伊達巻き



巻物に似た形から、『知識が増え、文化が発展しますように』という願いが込められています。

れんこん



断面に穴が開いていることから、『先を見通せるように』という願いが込められています。



全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困家庭の児童を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。



1月 よていにこんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○_____はスープ、だし用食材、_____は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
<p>牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、<u>小さなえび</u>・かにが混入している場合があります。 使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。</p>			<p>15日 わかめごはん けんちん汁 あ揚げぎょうざ</p>	<p>16日 カレーライス たたききゅううい</p>
<p>19日 ●◆横割パン ◆コーンクリームスープ ●いかバーグ 鰯い焼きソース あさりのスパゲティサラダ</p>	<p>20日 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物</p>	<p>21日 しょうゆラーメン 大学芋 天草</p>	<p>22日 ◆豆腐入りカレーピラフ 鉄路産たらフライ *フルーツカクテル</p>	<p>23日 豚すき丼 みそ汁 *黄桃缶</p>
<p>ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・むらさきいか・たらすり身・玉ねぎ・卵白・あさり水煮・しょうが・スパゲティ・きゅうり・人参・白ごま</p>	<p>白玉もち・鶏肉・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・むろあじ・昆布・宗田/さんま・生姜・ごま/きゅうり・わかめ・春雨</p>	<p>豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参・さつまいも・水あめ・ごま/天草</p>	<p>胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・焼豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/たら/みかん缶・パイン缶・*黄桃缶・*なし缶・なつみかん缶・*りんごジュース</p>	<p>豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/*黄桃缶</p>
<p>26日 ●◆豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん</p>	<p>27日 ごはん みそ汁 ☆●とり天 ごま和え</p>	<p>28日 きつねうどん ◆チーズポテト パイン缶</p>	<p>29日 ◆ほうれん草ピラフ ●豆腐ナゲット ケチャップソース *黄桃缶</p>	<p>30日 ごはん さつま汁 ●◆おろしハンバーグ おひたし</p>
<p>豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・鶏がらスープ/ハム・春雨・ひじき・小松菜・いよかん</p>	<p>大根・油揚げ・むろあじ・昆布/鶏肉・生姜・にんにく・卵・宗田/ほうれん草・白菜・ごま</p>	<p>油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布/じやがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パイン缶</p>	<p>胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵・*黄桃缶</p>	<p>鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布/牛肉・玉ねぎ・豚肉・卵・牛乳・大根・生姜・小松菜・もやし・糸かつお</p>



冬休みの すごし方について

冬休みに入り、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。