

ぎゅうしょくだより



令和7年(2025年)11月28日
札幌市立二十四軒小学校

今年も残すところあと一か月となりました。札幌市ではインフルエンザ警報が出ており、全国よりも定点当たり患者報告数が高くなっています。寒さも一段と厳しさを増してくるので、体調管理には十分気を付けましょう。

年末年始の行事食あれこれ

冬至(12月22日) かぼちゃ料理・小豆料理

冬至にかぼちゃを食べると健康に過ごせるという言い伝えがあります。また、小豆を食べることで厄を祓い、健康祈る意味があります。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。



大晦日(12月31日) 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べます。(諸説あり)



正月(1月1日～) おせち料理・お雑煮

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。



黒豆 健康



きんとん 金運



伊達巻き 学業成就



えび 長寿



数の子 子宝



昆布 喜びを広める



田作り 豊作



れんこん 先の見通しが立つ



冬休みの食生活のポイント

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べましょう。



一日三食、決まった時間に食事をしましょう。



おやつは時間と量を決め、動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」はやめましょう。



食事はゆっくりよくかんで、食べ過ぎないようにしましょう。



好き嫌いせず、いろいろなものを食べましょう。季節の野菜も食べましょう。



12月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※薬物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。

手をきれいに
洗おう！



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
1 ☆パスタクリーム ソース ごぼうチップサラダ ・ソフトマリア ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ草 小麦粉 バ ター 菜種油 チーズ 牛乳 ス トミツ 豆乳 みそ 塩 こしょ う ワイン 豚骨スープ ・ハム キャベツ きゅうり ホール コーン ごぼう 菜種油 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう こま	2 ビビンバ ひじき春巻 パインかんづめ ・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 に んにく 菜種油 砂糖 みりん こま 油 トマトソース 人参 ほうれん草 も やし こま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・ひじき春巻 (冷) 菜種油	3 ごはん ローペンタン サケフライ いちごのデザート ・豚肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 人 参 白菜 干し椎茸 だし汁 長ね ぎ 塩 こしょう ごま油 鶏から スープ ・サケフライ (冷) 菜種油 ・いちごデザート (冷)	4 ◇☆黒コッペパン ☆クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ みかん ・豚肉 カレー粉 セロリ ワイン 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター カールン 牛乳 豆 乳 ストミツ チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ パセリ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり キャベツ 人参 酢 菜種油 からし ごま油 こま	5 根菜のスーパカレー ハムコーンサラダ ・ご飯 豚肉 ワイン にんにく 塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも ごぼう 菜種油 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト缶 醬 油 カレー粉 卵白ダマ 鶏から 煮 干し昆布 ・ハム ホールコーン キャベツ 醬 油 酢 砂糖 ごま油 からし
8 ◇たぬきうどん (えび入り) ☆バターポテト みかん ・ソフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじ き 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 酒 か まぼこ ほうれん草 長ねぎ たも ぎ草 干し椎茸 醤油 砂糖 み りん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 塩	9 とりごぼうごはん ◇さわらの オートミールフライ おひたし ・胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏ひ き肉 焼き豆腐 生姜 砂糖 ごぼう 人参 油揚げ みそ みりん 菜種油 こま ・さつまい 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 オートミール パン粉 菜種油 ・小松菜 もやし 糸つゆ 醤油	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげえびシュウマイ ナムル ・豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醬 油 砂糖 酒 塩 こしょう 片栗粉 鶏からスープ ・えびシュウマイ (冷) 菜種油 ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 ごま油 こま	11 ◇☆角食 ブルーベリージャム ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ・ベーコン じゃがいも 人参 玉ね ぎ パセリ 醤油 塩 こしょう ワ イン 鶏からスープ 鶏から ・メンチカツ (冷) 菜種油	12 ぶたミックス丼 みそ汁 りんご ・ごはん 豚肉 酒 醤油 生姜 片 栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ね ぎ だし汁 人参 ピーマン 砂糖 みりん ・キャベツ 油揚げ みそ 削り節 昆布
15 みそラーメン きなこポテト べにまどんな(柑橘類) ・ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりこま こ ま ごま油 みそ 醤油 酒 みりん トマトソース もやし メンマ ほうれ ん草 長ねぎ 茎わかめ 菜種油 鶏 から 豚骨 煮干し 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 き なこ 砂糖 塩	16 ☆シーフードカレーピラフ ◇豆腐ナゲット (ケチャップソース) 黄桃缶 ・胚芽米 大麦 バター ワイン 塩 カレー粉 ベーコン えび あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パ セリ 菜種油 ・焼き豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 菜種 油 卵 片栗粉 塩 こしょう (ケチャップ ウスターソース 砂糖 ワイン からし)	17 ごはん さつま汁 さばのソース焼き いそあえ ・豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こん にゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・さば 生姜 塩 酒 小麦粉 片栗 粉 菜種油 ウスターソース 砂糖 みそ こま ・小松菜 もやし のり 醤油	18 ◇☆コッペパン ☆チキンクリームシチュー ◇ほっけフライ パイン缶詰 ・鶏肉 ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆 乳 チーズ ストミツ 塩 こしょう 鶏 からスープ パセリ ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 菜種油	19 ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ ・ご飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが いも セロリ マッシュルーム 生姜 にん にく グリウス 菜種油 小麦粉 カ レー粉 トマトソース キャブトマト缶詰 デジス リス 刻みソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう オリーブ油 ガク グ 赤ワイン 鶏からスープ ・ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 砂糖 こま すずか学級校学習
22 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ・ソフトめん 豚肉 醤油 砂糖 酒 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ草 みりん 酢 一 味唐辛子 昆布 削り節 ・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉も ち	23 しらすごはん みそ汁 ☆コーンフライ ・胚芽米 大麦 酒 昆布 しらす干 し だし汁わかめ こま ・厚揚げ 小松菜 みそ 削り節 昆 布 ・コーンフライ (冷) 菜種油	24 ごはん 肉じゃが さんまスパイスあげ のりとあさりの佃煮 ・豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ね ぎ しらす干 人参 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 菜種 油 醤油 砂糖 酒 みりん ・さんま 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリ パウダー こしょう 菜種油 ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 み りんのり ひじき 水あめ	25 ◇☆ロールパン イタリアンスープ ☆フライドチキン フルーツミックス ・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 ホールン パセリ 卵白ダマ だし 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏から スープ 鶏から ・鶏肉 塩 こしょう パプリカ ナ ツメグ にんにく 牛乳 ワイン 小 麦粉 片栗粉 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	
よいお年を おむかえください 				