

給食だより

いただきます1月



2025.12.25 発行

札幌市立西園小学校

札幌市立西宮の沢小学校

明日から 冬休み

長かった二学期が終わり、明日から冬休みです。二学期は普段の学習に加えて学習発表会等の行事もあり、子ども達はひと回り大きく成長したようです。冬休みには、心と体をリフレッシュすると同時に、普段はできない調理などを体験してみるのも良いと思います。冬休みには「自分でできる！」を増やすことができる良いですね。

冬休みも

早寝・早起き・朝ごはん！



学校が休みになると、生活リズムが乱れがちになりますが、これが続くと時差ボケのような状態になり、何となく調子が悪くなってしまうことがあります。睡眠と食事のリズムを乱さないよう気をつけましょう。

1月 よていにこんだて

※牛乳(200ml)は、毎日つきます。

※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。

※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。

※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。

※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。

※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP (<http://www.city.sapporo.jp>)でご確認ください。

15日

黒角食
ポークシチュー
こまつな
小松菜サラダ
くだもの

豚肉 にんにく セリ ジャガイモ
人参 玉ねぎ いんげん 小麦
粉 油 トマト/ハム 春雨 ひじき
小松菜 ごま油/伊予柑

16日

ごはん
さつま芋
じる
おろしハンバーグ
ブルーベリーゼリー

精白米/鶏肉 さつま芋 豆腐
こんにゃく 人参 大根 ごぼう
長葱 油/牛肉 豚肉 玉ねぎ
パン粉 卵 牛乳 油 大根
生姜 砂糖 片栗粉/ブルーベリー
果汁 ブルーベリー 寒天 砂糖

寒い季節の

食事

寒さが厳しい冬は、体温を維持するために10%程度多くエネルギーを消費して熱を生み出しています。そのため、他の季節に比べて食事の摂り方を考えなければ栄養素が足りなくなり、様々な不調の原因となることがあります。体に必要な栄養素を食事でしっかり補給して、寒さに負けないようにしたいものですね。

代謝に必要なビタミン

副食(おかず)が
大切！

糖質には B1



脂質には B2



消費したビタミンB群は、補給しなければ不足してしまい、疲れやすい、湿疹が出やすい等の症状が現れます。

特に朝食は、おにぎりやパンなどの主食のみ！というケースが目立ちます。エネルギー代謝のためには、卵や野菜スープなどの副菜を添えましょう。

茹で野菜に プラスα

ほうれん草や小松菜等の青菜 2~4 株と、もやし 1/2~1 袋を茹でてストックしておくと、忙しい朝でも簡単に野菜が食べられます。もちろん、夕食の「あと一品」にもOK！人参等をプラスすると彩りもきれいになります。



青菜とベーコンのサラダ

ベーコン 2枚(せん切り)

A しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ2
サラダ油 小さじ1
砂糖 少々

※ベーコンをレンジで 1 分
程度加熱して、野菜と A のドレッシングで和える。

磯和え

刻み海苔 大さじ2~3

しょうゆ 大さじ1

※茹でた野菜、しょうゆ、刻み海苔を合わせて混ぜるだけ！

給食では、意外に人気があります。

ナムル

ハム 2枚(せん切り)

A しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
酢 小さじ1
おろし生姜 少々
おろしにんにく 少々

※ハムと野菜を A のドレッシングで和えます。

19日	20日	21日	22日	23日
しょうゆラーメン たいがくいち 大学芋 くだもの	わかめごはん けんちん汁 揚げきょうざ	ごはん しらたまじる 白玉汁 さんまかばやき すのもの 酢の物	コッペパン あさりのチャウダー たこやき風てんぷら くだもの	ハヤシライス フルーツミックス
豚肉 メマ しょうが にん にくつと もやし 玉ね ぎ 人参 ねぎ ほうれん 草 くきわかめ 油/さつ ま芋 油 水あめ 黒砂糖 ごま/オレツ(天草)	胚芽米 大麦 わかめ ご ま/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼ う ねぎ 油/豚肉 鶏肉 キヤッピ 玉ねぎ にら 卵 小麦粉 片栗粉 油	精白米/白玉もち 鶏肉 高野豆腐 人参 ほうれ ん草 大根 ごぼう ね ぎ しいたけ/さんま 片栗粉 小麦粉 油 生姜 ごま/きゅうり わかめ 春雨	あさり バーコン ジャガ芋 玉ね ぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター- 牛乳 豆乳 バニラミルク チーズ 鶏がラ ス-フ 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 牛乳 油/はっさく	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セリ 生姜 にんに く マッシュルーム グリル-ス 小麦 粉 油 トマト 鶏ガラス-フ/みか ん缶 もも缶 パイ缶 な し缶 りんご缶
26日	27日	28日	29日	30日
きつねうどん チーズポテト くだもの	とうふ 豆腐カレーピラフ タラフライ ヨーグルトあえ	豚丼 みそ汁 くだもの	横わりパンズパン て や 照り焼きバーガー ^ト コーンクリームスープ あさりパスタサラダ	ごはん 豆腐とエビのチリース ^ト ししゃものから揚げ ^あ おひたし
油揚げ つと 干しいたけ ねぎ たもぎたけ ほうれ ん草 砂糖/じゃが芋 砂 糖 バター チーズ 牛乳 バニ ラム/パイン缶 もも缶 パイ缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト	胚芽米 大麦 バター バーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マ ッシュルーム パセリ 油/タラ パ ン粉 小麦粉 砂糖 ショ ートニング/みかん缶 もも缶 パイ缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト	精白米 豚肉 小麦粉 片栗粉 油 グリル-ス 生姜 水あめ 砂糖/大 根 人参 ごぼう/りん ご	いか たら 玉ねぎ 片栗粉 卵 油 砂糖 砂糖 片栗粉/コソ バ ーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 バニラミルク チーズ/あ さり しょうが ハーフティー 胡瓜 人参 ごま ごま油 砂糖 油	精白米/豆腐 バー ^ト 片栗粉 小 麦粉 油 人参 ねぎ しいた け グリル-ス しょうが にん にくがトししゃも 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし かつおぶし

伝統を学ぶ

最近は和食離れが進んで
いるようで、子ども達の中
にはお正月に食べる「雑
煮」を知らない子も多いよ
うです。昔からの正月料理
は子どもが好むものばかり
ではありませんが、先人の
思いや願いが込められた食
文化を再確認してみてはい
かがでしょうか。



黒豆

健康で、まめに
よく働くように…

海老

元気で長生きでき
るように…

数の子

子孫繁栄～子ども
達が健やかに賢く
育つように…



よい年を



今年もあとわずかで終
わりです。
新しい年も、子ども達
皆が元気で楽しい毎日を
過ごせるように願ってお
ります。