

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と良いですね。

### 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न्द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

16日

黒角食  
ボークシチュー  
こまつな  
小松菜サラダ  
くだもの

ごはん  
さつま汁  
おろしハンバーグ  
ブルーベリーゼリー

豚肉 にんにく 切りじゃが芋  
人参 玉ねぎ いんげん 小麦  
粉 油 トマト/丸 春雨 ひじき  
小松菜 ごま油/伊予柑

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  
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すっかり補給して、寒さに負けないようにしたいものですね。

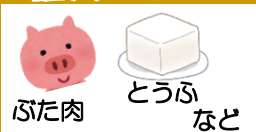
### 代謝に必要なビタミン

### 副食(おかず)が 大切!

糖質や脂質等から熱を生み出す時、ビタミンB群が必要です。特に砂糖を使った甘い菓子類などは、ビタミンB1を大量に消費します。

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。

#### 糖質には B1



ぶた肉

とうふ

など

#### 脂質には B2



牛乳

ほうれん草

など

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、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 だいがくいち 大学芋 くだもの	わかめごはん けんちん汁 あげぎょうざ	ごはん しらたまじり 白玉汁 さんまかばやき 酢のもの	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 じゃが 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 くさわかめ 油/さつま芋 油 水あめ 黒砂糖 ごま/ルソダ(天草)	胚芽米 大麦 わかめ ごま/鶏肉 豆腐 つきこん じゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ 油/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ なら卵 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 パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パン 油 小麦粉 パン 牛乳 豆腐 スライスチーズ 鶏がらスープ 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 鶏肉 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 油 トマト 鶏がらスープ/みかん缶 もも缶 パイン缶 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	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	横わりバンズパン 照り焼きバーガー コーンクリームスープ あさりパスタサラダ	ごはん 豆腐とエビのフリット煮 ししゃものから揚げ 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 パン チーズ 牛乳 スライスチーズ/パン	胚芽米 大麦 パン パン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム パン 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 パイン缶 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 グリンピース 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/パン パン 玉ねぎ 人参 パン 小麦粉 パン 油 牛乳 豆腐 スライスチーズ/あさり しょうが スライスチーズ 胡瓜 人参 ごま ごま油 砂糖 油	精白米/豆腐 片栗粉 小麦粉 油 人参 ねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく/かぼちゃししゃも 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たいかがでしょうか。

## 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育つように...



## よいお年を



今年もあとわずかです。

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。

