

きゅうしよくだより



12月



令和7年(2025年)11月28日 新琴似西小学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。これから本格的な寒さもやってきます。残り1か月、毎日元気に登校できるよう、規則正しい生活を心掛けて体調を整えましょう。



給食週間が始まります



12月1日から5日は給食週間です。給食週間は、「食に対して興味・関心を高めること」「感謝の心を育てること」を目的としています。今年のテーマは、「北海道を食べよう!」です。子どもたちには、どのような野菜が入っているのか予想しながら食べてほしいと思います。他にも、給食がんばりカードに取り組む予定です。食べることは、私たちの生きる力の源となり、心と体の健康を育むものです。この機会に、ご家庭でも自らの健康を考えて食べることや、食べ物の大切さなどについて話題にしていただけたらと思います。



リザーブ給食を行います。

今年の冬至は12月22日

「地産地消」というテーマのもと、12月3日にリザーブ給食を行う予定です。メニューは「豚丼」または「ザンタレ丼」です。事前に、全校児童にどちらのメニューにするか選んでももらいました。どちらが人気だったのでしょうか。

自ら選ぶことで興味や関心を高め、栄養について学びきっかけになればと思っています。

冬至とは、太陽が最も南に偏り、日照時間が1年で一番短くなる日です。この日に「ん」がつく食べ物を食べると、風邪や病気にかからず元気に過ごせるという言い伝えがあります。給食では、25日(木)に「肉うどん」と、「かぼちゃのいとこ煮」が登場します!(かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」といいます。)新琴似西小学校のみんなが、今年の冬も元気いっぱい過ごせますように。



豚丼

または



ザンタレ丼



新琴似緑小学校 5年生の考えた献立が登場します

先月行った食指導の際に、緑小の5年生に献立を考えてもらいました。4日に5年1組、9日に5年2組、19日に5年3組の考えた献立が登場します。新琴似緑小学校5年生が一生懸命考えた献立です。楽しみに待っていてくださいね。また、3学期には新琴似西小学校の5年生のみなさんが考えた献立が登場する予定です。お楽しみに待っていてくださいね!



12月のよていにन्दて



1 ごはん いもだんごじる いわしのカリカリフライ ごまあえ 白飯・鶏もも肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・片栗粉・醤油・清酒・昆布・宗田節/いわしのカリカリフライ/小松菜・白菜・白すりごま・醤油・きび砂糖	2 よこわりバンズ ワンタンスープ くしろさんたらフライ もやしのごまサラダ 横割りバンズ/ワンタン皮・豚肩肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・醤油・黒こしょう/釧路産たらフライ・中濃ソース/ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・醤油・赤味噌・穀物酢	3 リザーブ給食 ぶたどん または ザンタレどん みそしる いそあえ 白飯・豚肩肉・小麦粉・片栗粉・本みりん・きび砂糖・グリーンピース/鶏むね肉・片栗粉・醤油・きび砂糖・穀物酢・こねぎ/キャベツ・油揚げ・赤味噌・白味噌・昆布/小松菜・もやし・もみのり・醤油	4 みそラーメン あおのりポテト フルーツミックス ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・ごま油・醤油・赤味噌・白味噌・昆布/じゃがいも・青のり/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・りんご缶・梨缶・上白糖	5 とりめし みそしる さわらの オートミールフライ 胚芽米・大麦・鶏むね肉・鶏もも肉・玉ねぎ・しょうが・サラダ油・きび砂糖・醤油・じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・昆布/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉
8 ごはん ローペンタン かはいからあげ パインかんづめ 白飯・豚肩肉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・長ねぎ・ごま油・醤油・清酒・片栗粉・黒こしょう/かはい唐揚げ・玉ねぎ・醤油・ウスターソース・きび砂糖・片栗粉/パイン缶詰	9 あげパン イタリアンスープ ナムル アイスクリーム コッペパン・きな粉・グラニュー糖/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・アルファベットマカロニ・醤油・白ワイン/ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油/アイスクリーム	10 ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ 白飯・豚もも肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・グリーンピース・カレー粉・ケチャップ・トマト缶詰・中濃ソース/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・穀物酢・白ごま	11 たぬきうどん バターポテト りんご ソフト麺・むきえび・あさり・人参・春菊・ごま油・ひじき・ほうれん草・長ねぎ・たもぎだけ・干しいたけ・醤油・穀物酢/じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク/りんご	12 ビビンバ ひじきはるまき おうとうかんづめ 胚芽米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・ほうれん草・人参・もやし・長ねぎ・醤油・トウバンジャン・穀物酢・きび砂糖・ごま油・白ごま/ひじき春巻き/黄桃缶
15 ☆土曜参観日 振替休業日☆ 	16 せわりコッペ チリコンカン コーンフライ フルーツゼリー 背割りコッペ・豚ひき肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ケチャップ・カレー粉/コーンフライ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・りんご缶・りんごジュース・粉寒天	17 ごはん けんちんじる サバあげ おひたし 白飯・鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・清酒・昆布・宗田節/サバ・小麦粉・片栗粉・清酒/ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油	18 バスタークリームソース ごぼうチップサラダ ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎだけ・小麦粉・バター・牛乳・スキムミルク・豆乳・白味噌/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・穀物酢・きび砂糖・白ごま	19 わかめごはん さつまじる とりにくのてりやき うんしゅう みかんゼリー 胚芽米・大麦・わかめ・白ごま/豚肩肉・豆腐・さつまいも・ごぼう・長ねぎ・昆布・赤味噌・白味噌・鶏むね肉・白ごま・片栗粉・小麦粉/温州みかんゼリー
22 こんさいのスープカレー ハムコーンサラダ 白飯・豚肩肉・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・セロリ・りんご・カレー粉・赤ワイン・白ワイン・醤油/ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・穀物酢・きび砂糖・ごま油・からし	23 かくしよく ポテトスープ メンチカツ ミニトマト いちごジャム 角食/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・白ワイン・黒こしょう・食塩・鳥がら/メンチカツ/ミニトマト/いちごジャム	24 ぶたミックスどん みそしる みかん 白飯・豚もも肉・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・厚揚げ・片栗粉・醤油・小麦粉・醤油・きび砂糖・清酒・白ごま/大根・人参・ごぼう・白味噌・赤味噌・昆布/みかん	25 ★終業式★ やさいずかんの日 にくうどん かぼちゃのいとこに みかん ソフト麺・豚もも肉・人参・ほうれん草・干しいたけ・たもぎだけ・長ねぎ・醤油・きび砂糖・清酒・本みりん・穀物酢・唐辛子・昆布/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	

※牛乳（200ml）は毎食付きます。

※献立に使用している主な使用食材を記入しています。詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。

※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※ししゃもやしらす、わかめなどの小魚や海藻には、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している可能性があります。

☆必ず清潔なエプロン・三角巾・マスク・ランチマットを持たせてください。身支度をしていないと、盛り付けや配りなどの係はできません。また記名もお忘れなくお願いします。