

給食だより



令和7年12月24日(水)
札幌市立手稲西小学校
札幌市立稲穂小学校

今年も残すところあと1週間となりました。体調を整えて、新しい年を迎えたいですね。
本年も学校給食へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。
引き続き、子どもたちへ安心・安全な給食を届けられるよう、給食室一同力を合わせていきます。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

月	火	水	木	金
<div>1月の予定献立</div> <p>※3学期の始業式は給食があります。 ※スキー学習などでお弁当が必要な学年もあります。 各種おたよりでもご確認ください。</p> <div>牛乳は毎日つきます！</div>			15 レーズンパン ポークシチュー 小松菜サラダ 果物 レーズンパン/豚もも肉、にんにく、セロリ じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、いんげん、油 小麦粉、ホルトマト/ロースハム、はるさめ ひじき、小松菜、ごま油/みかん	16 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま /鶏もも肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん 大根、ごぼう、長ねぎ、油/冷凍ぎょうざ(豚肉 キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉 粒状小麦たん白、でん粉、生姜、イーストフード 植物性ショートニング、イースト)、揚げ油
19 きつねうどん チーズポテト 果物 ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ たもぎだけ、ほうれん草/じゃが芋、バター チーズ、牛乳、スキムミルク/バイン缶詰	20 豆腐入り カレーピラフ たらフライ ヨーグルト和え 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐 にんじん、玉ねぎ、パセリ、油 /冷凍たらフライ(すけとうだら、パン粉、小麦粉 イースト、ショートニング、植物油 グリセリン脂肪酸エステル、コーンスターチ、でん粉 さつま芋でん粉、イーストフード、バターミックス ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤)、揚げ油 /みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、洋なし缶詰 ヨーグルト	21 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き おひたし ごはん/白玉もち、鶏もも肉、高野豆腐、にんじん ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ /さんま、でん粉、小麦粉、揚げ油、生姜、白ごま /小松菜、もやし、かつお節	22 ていやきいかバーガー コーンクリームスープ あさりのスパゲティ サラダ 横割りパンズパン、冷凍いかバーグ(いか、玉ねぎ たらすり身、でん粉、卵白、動物たん白加水分解物) 揚げ油、でん粉/コーン、クリームコーン ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉 バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ /あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、にんじん 油、ごま油、白ごま	23 豚すき丼 みそ汁 果物 ごはん、豚肩肉、白だし、玉ねぎ、たけのこ たもぎだけ、ほうれん草/高野豆腐、塩わかめ 長ねぎ/黄桃缶詰
26 しょうゆラーメン 大学芋 果物 ソフトラーメン、豚もも肉、メンマ、生姜 にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ/さつま芋、揚げ油 水あめ、黒砂糖、黒ごま/バイン缶詰	27 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ 果物 胚芽精米、大麦、バター、バラベーコン、にんじん 玉ねぎ、にんにく、コーン、油、ほうれん草 /冷凍十勝大豆コロッケ(じゃが芋、大豆、玉ねぎ 乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油 大豆油、コーン油、コーンスターチ)、揚げ油 /りんご	28 カレーライス たたききゅうり ごはん、豚肩肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、油 小麦粉/きゅうり、ごま油、白ごま	29 ★稲穂小6年生スキー学習★ 黒角食パン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら 果物 黒角食パン/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳 豆乳、スキムミルク、チーズ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉、卵、揚げ油、かつお節、青のり/いよかん	30 ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー ごはん/鶏もも肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油 /冷凍ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉 卵、牛乳)、揚げ油、大根、生姜、でん粉 /冷凍ブルーベリーゼリー(難消化性デキストリン ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉 ブルーベリー果汁、寒天、酸味料)

- 魚、貝類、海藻類には小さなエビやカニ、魚卵などが混入している場合がありますのでご了承ください。
- 揚げ物の油は、菜種油を使用しています。2～3回使用して新しいものと交換します。
- 献立名の下には使用食材を記入しています。(調味料は除く)アレルギー等で食材を細かくお知らせになりたい場合は献立表のコピーをお渡ししますので、学校までご連絡ください。
- 果物は予定で記載してあります。天候や入荷状況で変更になる場合があります。
- 札幌市教育委員会のHPにも給食に関する情報が紹介されています。

(<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.htm>)

かぜをひいたら どんなものを食べたらよいでしょう？

年末年始、人の往来が盛んになると、気になるのがかぜの流行です。
かぜをひくと、食欲が落ちがちになりますが、十分な栄養をとれば回復への早道になります。

かぜの時に活躍してくれる栄養素

たんぱく質



体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

炭水化物



発熱やせきで、エネルギーが消費されます。
しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C



皮膚、鼻やのどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

症状にあわせた食事を...

●熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、補給しましょう。

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

●喉が痛い時 ●咳がひどい時



口当たりや喉ごしの良い食品にします。
香辛料等、刺激の強いものは避けましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

●下痢の時



体の水分がどんどん失われますので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化の良いものを食べるようにしましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

かぜは予防を心がけて、早めの対処で悪化させないように気をつけましょう！！

