

きゅうしょくだより

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2025 年 12 月

2025 年も残すところあと一か月になりました。冬休みや年末年始には親戚などと食事をする機会が増えますが、気を付けないといけなのが感染症です。

12/22 冬至献立「かぼちゃのいとし煮」で 地域でとれた白皮かぼちゃを使用します！

白皮かぼちゃは名前の通り、見た目が真っ白なかぼちゃです。皮が少し固く、加熱すると薄緑色に変わります。また表面は加熱でビニールがかかっているように少し光沢が出るのも特徴の一つです。今回使用する白皮かぼちゃについて生産者さんからお話を伺いましたので御紹介します。

【収穫時期は？】 通常のかぼちゃと比べて少し遅い9月中旬から下旬です。

【保存方法は？】 12月までの3か月間、凍らないように気を付けて倉庫に保管します。

【味の特徴は？】 収穫後寝かせることで、ほくほく感が増し、甘みが凝縮されます。

【みなさんへメッセージ】 ぜひ、食べてみてください！

冬になっても地域でとれた食材を使用できることはとてもありがたいですね！

月	火	水	木	金
1日 たぬきうどん(えび) バターポテト りんご	2日 しらすごはん さつま汁 鶏肉の竜田揚げ ・甘酢だれ	3日 ごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) さばのソース焼き いそあえ (ほうれん草・もやし)	4日 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	5日 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ
8日 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	9日 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 みかん	10日 ごはん 芋団子汁 サケフライ ごまあえ(小松菜・もやし)	11日 角食・ブルーベリージャム イタリアンスープ メンチカツ ミニトマト	12日 ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ
15日 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶	16日 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし(小松菜・もやし)	17日 豚ミックス丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 黄桃缶	18日 ツイストパン クリームシチューカレー風味 あさりのサラダ 紅まどんな (愛媛県産の果物です)	19日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル
22日 冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとし煮 りんご	23日 ビビンバ ひじき入り春巻 みかん	24日 ごはん 肉じゃが さんまのスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	25日 クリスマス献立 ロールパン ポテトスープ コーンフライ 温州みかんゼリー	☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情によ って変更する場合が あります。

☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにかが混ざっている場合があります。