

きゅうしょくだよい

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2026 年 1 月号

いよいよ明日から冬休みです。インフルエンザをはじめとした各種感染症が流行っています。予防には十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいの励行が大切です。栄養を十分にとって、かぜに負けない丈夫なからだをつくりましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| ☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやか にが混ざっている場合があります。 | | | 15日 コッペパン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん | 16日 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルトあえ |
| 19日 きつねうどん チーズポテト パイン缶 | 20日 わかめごはん けんちん汁醤油味 揚げぎょうざ | 21日 ごはん さつまい おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー | 22日 黒コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら 天草(愛媛県産の果物です) | 23日 カレーライス 小松菜とコーンの サラダ |
| 26日 醤油ラーメン 大学芋 パイン缶 | 27日 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロツケ いよかん | 28日 豚すき丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) 黄桃缶 | 29日 横割バンズパン コーンクリームスープ イカバーグ・照り焼きソース あさりのスパゲティサラダ | 30日 とり天丼 味噌汁(大根・油揚げ) ごまあえ (ほうれん草・白菜) |