

# 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

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。			<b>15日</b> コッペパン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん	<b>16日</b> 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
<b>19日</b> きつねうどん チーズポテト パイン缶	<b>20日</b> わかめごはん けんちん汁醤油味 揚げぎょうざ	<b>21日</b> ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	<b>22日</b> 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)	<b>23日</b> カレーライス 小松菜とコーンの サラダ
<b>26日</b> 醤油ラーメン 大学芋 パイン缶	<b>27日</b> ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ いよかん	<b>28日</b> 豚すき丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) 黄桃缶	<b>29日</b> 横割パンズパン コーンクリームスープ イカバーグ・照り焼きソース あさりのスペティサラダ	<b>30日</b> とり天丼 味噌汁(大根・油揚げ) ごまあえ (ほうれん草・白菜)