

# 1月 給食だよ!

令和7年12月25日  
札幌市立手稲山口小学校  
札幌市立前田北小学校



## 6年生が給食の献立を考えました!

「こんだてを工夫して」という家庭科の単元で、栄養バランスがよく、美味しい献立をたてるための勉強をしてきた6年生。自分達で立てた献立を、調理実習で調理する経験を通して、献立作成との大切さを学びました。

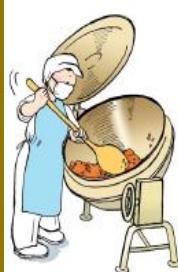
そして12月に、これまでの学習をいかして、給食の献立を考えるという授業を行いました。給食の献立を立てるうえで守らなければならないルールや、ポイントなどを確認してから、それぞれの班に分かれて考えてもらいました。栄養面はもちろんのこと、彩りや旬の食材、調理負担のことなど、あらゆることに考慮しながらの献立作成に子ども達は苦戦している様子でしたが、どのグループもよく工夫されている美味しい献立を立てていました。

子ども達が考えた給食の献立は、1月の給食週間で全校に紹介する予定です。また、栄養教諭と調理員で献立を厳選し、選ばれた献立が実際に3月の給食で全校に提供される予定です。

これをきっかけに、6年生をはじめとしてたくさんの子ども達に、給食や献立を立てることへの興味をもってもらえればと思います。

## 給食のこんだてを考えよう!

実際の給食に登場!?



伊達先生と調理員のリーダー岡村さんで、1つ実施するこんだてを選びます。

選ばれたこんだては2月または3月に全校に提供されます。

※1月の給食週間で全グループのこんだてを紹介します。

バランスの良い食事を目指して…  
給食の副菜を家庭でも!

ほうれん草は今が旬!

## ほうれん草とベーコンのサラダ

### <材料 4人分>

ショルダーベーコン	30g(2枚)
ほうれん草	120g(4株)
もやし	100g(1/2袋)
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	少々
白いりごま	大さじ1/2

### <作り方>

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油を切って冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切り、もやしもゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①と②をあえて、白ごまを加える。

1月

## よていこんだて



月	火	水	木	金
12日	13日	14日	15日	16日
冬 休	み		豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん	ご飯 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物
			始業式	
			豆パン/豚肉,にんにく,セロリー,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,小麦粉,サラダ油,カレー粉,トマトピューレ,ケチャップ,トマト缶詰,デミグラスソース,醤油,中濃ソース,ウスターソース,赤ワイン,食塩,黒こしょう,鶏がらスープ/ハム,緑豆はるさめ,ひじき,こまつな,醤油,穀物酢,きび砂糖,ごま油,からし/いよかん	白飯/白玉もち,鶏肉,凍り豆腐,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,長ねぎ,干しいたけ,醤油,清酒,みりん風調味料,食塩,むろあじ,昆布,宗田/さんま,小麦粉,なたね油,揚げ油,醤油,きび砂糖,清酒,みりん風調味料,しうが,白ごま,かたくり粉/きゅうり,カットわかめ,緑豆はるさめ,穀物酢,醤油,食塩,きび砂糖
19日	20日	21日	22日	23日
きつねうどん チーズポテト 洋なし缶	ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ パイン缶詰	ご飯 さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	横割パンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりのスパゲティサラダ	豚すき丼 味噌汁 黄桃缶
ソフトめん,油揚げ,みりん風調味料,だし汁,つと,干しいたけ,長ねぎ,たもぎたけ,ほうれんそう,醤油,きび砂糖,清酒,本みりん,穀物酢,唐辛子,むろあじ,昆布/じゃがいも,上白糖,バター,チーズ,牛乳,スキムミルク,食塩/なし缶詰	米,おおむぎ,バター,白ワイン,ベーコン,にんじん,玉ねぎ,にんにく,ホールコーン,サラダ油,黒こしょう,ほうれんそう,食塩,醤油/十勝大豆コロッケ,なたね油,揚げ油/パイン缶詰	白飯/鶏肉,さつまいも,豆腐,板こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,赤みそ,白みそ,清酒,むろあじ,宗田,昆布/ハンバーグ,なたね油,揚げ油,だいこん,しうが,醤油,きび砂糖,清酒,みりん風調味料,本みりん,かたくり粉/ブルーベリーゼリー	横割パンズ/ホールコーン,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,サラダ油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,白ワイン,食塩,白こしょう,鶏がらスープ/いかハンバーグ,なたね油,揚げ油,醤油,きび砂糖,みりん風調味料,かたくり粉/あさり,しうが,清酒,スパゲティ,きゅうり,にんじん,醤油,穀物酢,サラダ油,きび砂糖,白みそ,ごま油,白ごま	白飯,豚肉,しらたき,玉ねぎ,たけのこ,たもぎたけ,きび砂糖,醤油,清酒,みりん風調味料,ほうれんそう/凍り豆腐,塩わかめ,長ねぎ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/黄桃缶詰
26日	27日	28日	29日	30日
しょうゆラーメン 大学芋 パイン缶詰	わかめごはん けんちん汁 醤油味 揚げぎょうざ	ご飯 味噌汁 とり天 ごま和え	コッペパン あさりのチャウダー たこ焼風天ぷら はっさく	カレーライス たたききゅうり
ソフトラーメン,豚肉,メンマ,しうが,にんにく,サラダ油,つと,もやし,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,ほうれんそう,きわかめ,醤油,清酒,みりん風調味料,食塩,黒こしょう,鳥がら,豚骨,昆布/さつまいも,なたね油,揚げ油,水あめ,黒砂糖,醤油,穀物酢,黒ごま/パイン缶詰	米,おおむぎ,清酒,炊き込みわかめ,白ごま/鶏肉,豆腐,つきこんにやく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,醤油,食塩,清酒,むろあじ,昆布,宗田/ぎょうざ,なたね油,揚げ油	白飯/だいこん,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/鶏肉,清酒,醤油,しうが,にんにく,食塩,白こしょう,全卵,小麦粉,かたくり粉,ベーキングパウダー,なたね油,揚げ油,醤油,きび砂糖,清酒,本みりん,かたくり粉,宗田/ほうれんそう,はくさい,白すりごま,醤油,きび砂糖	コッペパン/あさり,ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,にんじん,パセリ,小麦粉,バター,サラダ油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ,白ワイン,食塩,白こしょう,鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ,小麦粉,全卵,なたね油,揚げ油,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン,きび砂糖,糸かつお,青のり/はっさく	白飯,豚肉,じゃがいも,にんじん,玉ねぎ,セロリー,りんご,しうが,にんにく,グリンピース,小麦粉,サラダ油,カレー粉,カレールウ,ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ,醤油,赤ワイン,食塩,オールスパイス,ナツメグ,鶏がらスープ/きゅうり,食塩,醤油,きび砂糖,ごま油,白ごま

\* 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。

\* 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で

小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。

\* 牛乳は毎日1人200mlづきます。

\* アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

