

給食だより

令和7年12月25日
月寒東小学校



はや早いものでもう1年が終わろうとしています。冬休み中も早寝早起きを心がけ、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。ではみなさん、よいお年を！

おやつの食べ方

おいしいや



おやつとは、食事以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。
おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。

食べすぎ注意！

1日に必要なおやつは 200kcal！

おやつは生活の中の楽しみのひとつですが、エネルギーの高いものが多いので、気をつけましょう！

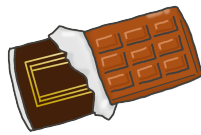
200kcalの目安

プリン



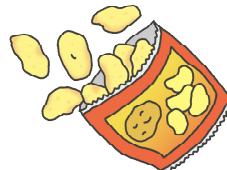
1こ

チョコレート



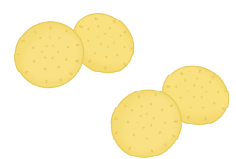
1/2 まい

ポテトチップス



1/2 ふくろ

クッキー



4 まい

市販のおやつや飲み物のパッケージには、エネルギー量が書かれているのでチェックするのもいいですね！

食べ方の工夫をしよう！

1

時間を決めよう

ごはんの2時間前がオススメ！消化されてごはんの時にはほどよい空腹になり、ごはんもおいしく食べられるよ！



2

量を決めよう

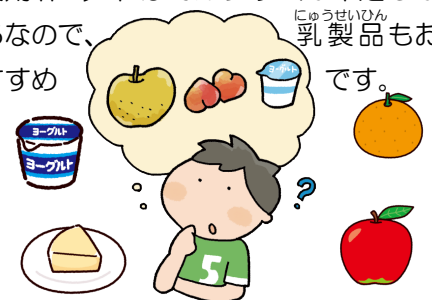
大きな袋に入っているおやつを食べるときは、食べる分だけお皿に出したり、あらかじめ小さいサイズを貰うと、食べすぎを防げるよ！



3

食べる内容を考えよう

くだもの果物は、季節によって旬を楽しめ、ビタミンもとることができます。また、長期休み中はカルシウムが不足しがちなので、乳製品もおすすめです。




2ページ目におやつのレシピを載せています。冬休み中におうちの人と作ってみてくださいね。

1月のよていにんだてひょう

★牛乳は毎日200mlつきます。★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。

海産物については、どの食品においても他の海産物が混入している可能性があります。また、一尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

月	火	水	木 15日	金 16日
			カレーライス サイコロサラダ	コッペパン あさりのチャウダー たこ焼風天ぷら 天草オレンジ
			精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、なたね油/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油	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、なたね油、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、なたね油、糸かつお、青のり/天草オレンジ
19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 白玉汁 いわしのみぞれかけ 酢の物	ゆであげミートソース ごまポテト	ごぼうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	とり天丼 味噌汁 ごま和え	ツイストパン ポークシチュー ラーメンサラダ 温州みかんゼリー
精白米/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、椎茸、まいわし、小麦粉、片栗粉、なたね油、大根、生姜/きゅうり、カットわかめ、緑豆はるさめ	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、なたね油、小麦粉/フレンチポテト、なたね油、白ごま	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、なたね油/鉄腕チキンナゲット、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	精白米/キャベツ、油揚げ/鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉、卵、なたね油/こまつな、もやし、白ごま	ツイストパン/豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、なたね油、小麦粉/生ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、ごま油、白ごま
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ たたききゅうり	関西風きつねうどん フレンチポテト パイン缶	いりこ菜めし けんちん汁 醤油味 ほっけの竜田揚げ	豚すき丼 味噌汁 黄桃缶	横割ハンズ コーンクリームスープ イカバーグ 照り焼きソース 小松菜サラダ
精白米/豆腐、むきえび、片栗粉、小麦粉、なたね油、にんじん、長ねぎ、椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく/ぎょうざ、なたね油/きゅうり、ごま油、白ごま	ソフトめん、小揚げ、鶏肉、つと、椎茸、長ねぎ、ほうれん草/フレンチポテト、なたね油/パイン缶	胚芽米、大麦、しらす干し、白ごま、葉だいこん/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、なたね油/ほっけ、生姜、小麦粉、片栗粉、なたね油	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、ほうれん草/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/黄桃缶	横割ハンズ/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/イカハンバーグ、なたね油/こまつな、まぐろ水煮、にんじん、糸かつお、エッグケアマヨネーズ、白ごま

給食室のRecipe紹介

サターアンダギー 5個分

<材料>

- 小麦粉 90 g
- ベーキングパウダー 3.5 g
- 白いりごま 5 g
- 卵 1/2個
- サラダ油 4 g
- 黒砂糖 35 g (砂糖でも可)
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ボウルに卵、サラダ油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、白ごまの順に入れ、都度よく混ぜ合わせる。
- 5等分に丸めて、低温で約10分じっくり揚げる。

出来上がりの目安

- 生地が1.5倍にふくらみ、揚げている途中で自然に割れ、チューリップの花が咲いたような形になる。
- 竹串を刺して、何もついてこないか確認する。

冬休みのおやつに
ぜひ作ってみてね！

