

きゅうしょくだより

1月号

札幌市立光陽小学校
札幌市立和光小学校

令和2(2020)年12月25日

子どもたちが待ちに待った冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや正月があり、食べ過ぎや不規則な生活になりがちです。休み中でも生活リズムが崩れないように規則正しい生活をしましょう！

冬休みが始まります！食生活に気を付けましょう！

①とります。お菓子やジュースのとりにすぎ注意！

冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いです。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

②ゆっくりよくかんで食べましょう。

よくかむと、唾液が出るので虫歯や食べ過ぎの予防になります。



③さいをたっぷり食べましょう。

野菜は、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

④すっきり目覚めておいしい朝ごはん。

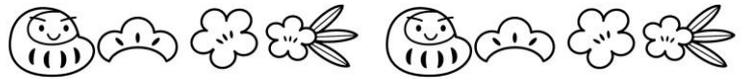
朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日をスタートさせましょう。



⑤みんな風の子元気な子！

家の手伝いで体を動かしたり、外で元気に遊んだりしてできるだけ体を動かしましょう。

1月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>☆ランチマット・エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。</p> <p>☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。</p> <p>☆わかめやししゃもなどの海産物全般には、小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等の混入のおそれがあります。</p> <p>☆牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により、変更になる場合があります。</p>		<p>20日</p> <h3>始業式</h3> <p>(給食なし)</p>	<p>21日</p> <p>キーマカレー 小松菜とベーコンの サラダ</p> <p>白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 塩 黒胡椒 オールスパイス ナツメグ / ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 油 きび砂糖 ごま</p>	<p>22日 ツイストパン</p> <p>白菜と肉ボールの クリーム煮 十勝大豆コロッケ パン缶詰</p> <p>ツイストパン / 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 黒胡椒 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 十勝大豆コロッケ 油 / パン缶詰</p>
<p>25日 白飯</p> <p>豆腐の オイスターソース煮 日本海産ホッケフライ 磯和え</p>	<p>26日</p> <p>きつねうどん きなこポテト りんご</p>	<p>27日</p> <p>チキンライス 南瓜コロッケ フルーツミックス</p>	<p>28日 白飯</p> <p>味噌おでん 揚げポークしゅうまい のりとあさりの佃煮</p>	<p>29日 横割バンズ</p> <p>コーンシチュー 秋鮭フライ(中濃ソース) みかん</p>
<p>白飯 / 豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 塩 黒胡椒 酒 みりん 風調味料 片栗粉 / 日本海産ホッケフライ 油 / 小松菜 もやし のり 醤油</p>	<p>ソフト麺 油揚げ 醤油 きび砂糖 みりん 風調味料 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 酒 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ鱈 昆布 / じゃがいも 油 きなこ きび砂糖 塩 / りんご</p>	<p>胚芽精米 大麦 バター トマト缶詰 白ワイン 塩 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 ケチャップ 黒胡椒 / 南瓜コロッケ 油 / みかん・パン・黄桃・洋梨缶詰</p>	<p>白飯 / 焼き竹輪 ひじき入りがんも うずら卵 こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 てんさい糖 醤油 酒 赤味噌 白味噌 みりん 風調味料 むろ鱈 / ホークシューマイ 油 / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 みりん 風調味料 のり ひじき 水あめ</p>	<p>横割バンズ / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 秋鮭フライ 油 中濃ソース / みかん</p>