

# きゅうしょくだより

1月



令和7年（2025年）12月25日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆



もうすぐ新年を迎えます。来年もお子さんの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食作りに努力してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## バランスのよい食事って？

### ◆「バランスのよい食事」◆

☆主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆、大豆製品を使った料理）、副菜2品（野菜、きのこ、海藻、いも類などを使った料理）をそろえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、食事のバランスが整いやすくなります。

\*乳製品や果物をそえると、さらに栄養素が充実します。汁物や飲み物で、水分も取りましょう。



●かぜなどのウイルスは常に空気中に浮遊しています。疲れがたまっていたり寝不足や食事のバランスが乱れたりするときは、体の免疫力が弱くなりかぜをひいてしまいます。抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事が大切です。

### «かぜをひいてしまったら»

#### ◆ひきはじめ◆

☆安静にして休むことが大切です。鍋物や汁物など、体が温まる食事をしましょう。

#### ◆のどが痛むとき◆

☆のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、でん粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとりましょう。のど越しのよい、スープやゼリーなどもおすすめです。薄味にしましょう。

#### ◆熱があって体力が消耗しているとき◆

☆体の中の栄養素や水分が失われます。スープや飲み物でこまめに水分補給をしましょう。食事は、消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。



## 『炭水化物のはたらきは、重要！』

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられます。

糖質は、主にエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めんなどの穀類や、いも、砂糖などに多く含まれていて、1グラムあたりおよそ4キロカロリーのエネルギーを生み出します。ご飯、パン、めんなどの「主食」から毎日とっている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳や体のエネルギーとなっています。生きていくために、欠かせない栄養素です。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけですので、「主食」をしっかりとることは大切です。



・1月15日（木）～19日（月）の3日間は、資生館小学校の給食用ボイラーア工事のため簡易給食になります。（調理・食器洗浄ができません）

# 1月よていにこんだて



●…卵 ◆…乳製品 ◇えび \*バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。※シャモ・昆布・しらすぼし・貝類には小さなえびがついていることがあります。

月	火	水	木	金										
			15日	16日										
			<p>●◆背割りコッペパン ◆スライスチーズ *いちごジャム ★温州みかんゼリー</p>	<p>救給カレー ★すだちゼリー バナナ</p>										
			背割りコッペパン 卵 脱脂粉乳/チーズ/いちご 水あめ/温州みかん/	コーン じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ 米 トマト ジュース、油/水あめ すだ ち/バナナ/										
19日	20日	21日	22日	23日										
<p>●◆ロールパン ◆型抜チーズ ◆チョコクリーム ★ブルーベリーゼリー みかん</p>	<p>とりめし 十勝大豆コロッケ みそ汁</p>	<p>●◆コッペパン ◆あさりのチャウダー ●◆揚げハンバーグ (おろしソース) はっさく</p>	<p>*カレーライス たたききゅうり</p>	<p>しょうゆラーメン ポテトごまだれ 天草オレンジ</p>										
ロールパン 卵 脱脂粉乳/ チーズ/水あめ 小麦粉 脱 脂粉乳/ブルーベリー 寒天 /みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉 ねぎ しょうが/じゃが いも 大豆 玉ねぎ 乾 燥マッシュポテト 小麦粉 パ ン粉 でん粉 砂糖 油/ 大根 人参 ごぼう み そ/	コッペパン 卵 脱脂粉 乳/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミル ク チーズ/牛肉 豚肉 玉ね ぎ パン粉 卵 牛乳 油/大根 しょうが でん 粉/はっさく/	精白米 豚肉 じゃがい も 人参 玉ねぎ セリ- りんご しょうが にんにく グリン ピース 小麦粉 油/きゅうり ごま/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ね ぎ ほうれん草 基わかめ/ じゃがいも 油 いりごま/ 天草オレンジ/										
わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ	豚すき丼 みそ汁 伊予柑	<p>●◆横割りパンズ ◆コーンクリームスー プ ●イカバーグ(照焼き ソース) あさりのスパゲティサラ ダ</p>	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	<p>きつねうどん ◆バター ポテト パイン缶</p>										
胚芽米 大麦 わかめ いりごま/鶏肉 豆腐 つ きこんにやく 人参 大 根 ごぼう 長ねぎ/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 パン粉 しょうが 油/	精白米 豚肉 白滝 玉ね ぎ 菊たもぎたけ ほうれ ん草/高野豆腐 わかめ みそ/伊予柑/	横割りパンズ 卵 脱脂粉乳 /コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛 乳 豆乳 スキムミルク チーズ/い か たらすり身 玉ねぎ で ん粉 卵白 油/あさり スパ ゲティ きゅうり 人参 いりご ま/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく み そ 油/カラフト子持ししゃ も 小麦粉 でん粉 油/ ほうれん草 白菜 鰹節/	ソフトめん 油揚げ つと 干 ししいたけ 長ねぎ たもぎ たけ ほうれん草/じゃがい も バター 牛乳 スキムミル ク/パイン缶/										
<p>おせちに チャレンジ 簡単伊達巻</p>	<p>材料 (26cmフライパン使用1本分)</p> <table border="1"> <tr> <td>卵</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>はんぺん</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>少々</td> </tr> </table>	卵	4個	はんぺん	1枚	砂糖	大さじ3	みりん	大さじ1	酒	大さじ1	サラダ油	少々	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一口大に切ったはんぺん、卵、調味料をミキサーにかけます。</li> <li>フライパンにサラダ油を引き、熱したら濡らしたふきんの上におき、荒熱をとる。</li> <li>2に1を流し入れ、ふたをして10~13分弱火で蒸し焼きにする。</li> <li>焼き上がったら、広げた巻きすに置く。手前からくるくると巻き、輪ゴムで止め冷ます。</li> <li>食べやすい大きさに切る。</li> </ol> <p>☆ミキサーがない時は、はんぺんをポリ袋に入れて手でもみながらつぶしてボールに開け、溶き卵、調味料を入れ、泡立て器でませる</p>
卵	4個													
はんぺん	1枚													
砂糖	大さじ3													
みりん	大さじ1													
酒	大さじ1													
サラダ油	少々													