

1  
月

# きゅうしょくだより

【家庭数配付】

令和7年（2025年）12月25日

札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校

明日から冬休みです。冬休みは、年末年始など慌ただしくなり、生活習慣が乱れやすくなります。学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

## Let's クッキング！ひゅやす りょうり 冬休みに料理をしてみよう

食べるひとのことを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。冬休みはぜひ、おうちの方も一緒に料理をしてみませんか？

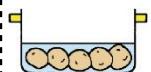
### 献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。

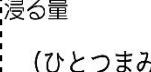


### レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



(ひとつまみ)



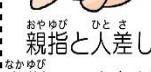
(ひたひた)



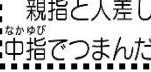
(ぶんすこでりょう)



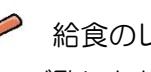
(たっぷり)



(ぱいぱい)



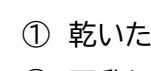
(少々)



(ぐらぐら)



(ふつふつ)



(うさ)

(じゆ)

# 1月のよていにんたて

※牛乳は毎日きます。  
※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。  
※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。  
※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月	火	水	木	金
<b>毎月の献立表の確認をお願いします</b>		<b>冬休み中に確認をしておきましょう！</b>		
毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認をして、話題していただければと思います。また、アレルギーで食べられない食材がある場合は、必ずお子さんと確認をお願いいたします。		成長によりエプロンのサイズが合わなくなっていたり、ボタンが取れていたりなどしていませんか？安全に給食準備をするためにも、冬休み中に確認をしましょう。		
<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>
ぶたすきどん みそしる おうとうかんづめ	しょうゆラーメン スパイシーポテト あまくさ(かんきつ)	わかめごはん しゅうゆけんちんじる あげぎょうざ	ごはん しらたまじる さんまのかばやき こうはくなます	まめパン ポークシチュー こまつなサラダ りんごかんづめ
白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれんそう／凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	ソフトラーメン（小麦粉）、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、かまぼこ、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、きゅわかめ、鳥がら、豚骨、昆布、宗田/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、しょうが、でん粉）なたね油/天草	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白玉、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、むろあじ、昆布、宗田/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、しょうが、でん粉）なたね油/	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、むろあじ、昆布、宗田/さんま、小麦粉、なたね油、しょうが、白玉、かたくり粉/だいこん、にんじん/	小麦粉、マーガリン、豚脂粉乳、甘納豆/豚肉、しょうが、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、ハヤシルウ、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、中濃ソース、ウスターソース、鶏がらスープ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、からしりんご缶詰
<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>
ぶたどん みそしる いよかん	きつねうどん チーズポテト パインかんづめ	ほうれんそうピラフ とかちだいすコロッケ はっさく	ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	よこわりパンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりの スペゲティサラダ
白飯、豚肉ロース、小麦粉、しょうが、かたくり粉、グリンピース/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ、むろあじ、昆布/いよかん	ソフトめん（小麦粉）、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれんそう、むろあじ、昆布/じやがいも、パン粉、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ペッコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、ほうれんそう/（じやがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆油）なたね油/はっさく	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、しおが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/ハンバーグ、なたね油、だいこん、しおが、かたくり粉/（ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁）	小麦粉、マーガリン、豚脂粉乳、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、鶏がらスープ/（いか、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、白玉）かたくり粉、なたね油、あさり、しおが、スペゲティ、きゅうり、にんじん、サラダ油、みそ、ごま油、白玉



七草は、冬に不足しがちなビタミンCやミネラルを補うため、また正月のごちそうせいで弱った胃腸をいたわるために食べられてきました。

**おせち料理**

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

**雑煮**

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともにを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

**七草がゆ**

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごきょう、はごべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

