

きゅうしょく 給食だよい 1月号

【家庭数配付】

令和7年12月25日

札幌市立米里小学校

今年も残すところわずかとなりました。明日から冬休みが始まり、給食もしばらくの間お休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうをしたりして、生活のリズムがくずれがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことが大変なので、休み中も食事・運動・休養・睡眠をきちんととらいましょう。また、冬休みには、おせち料理、七草がゆ、鏡開きといった日本の伝統的な食文化にふれる機会が多くなります。これらの行事食に込められた願いを知り、日本の食文化を見直してみましょう。

食事+運動+睡眠で、寒い冬を元気に過ごしましょう！



活動するエネルギー源として欠かすことのできない食事。特に一日の始まりの朝食は必ず食べるよう

寒くなると外に出る機会が減りますが、積極的に体を動かしましょう。雪かきもいい運動です。

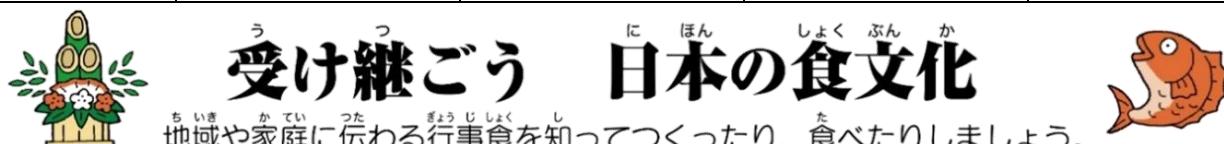
起きる時間、寝る時間が毎日違うと体の中のリズムがくるい、体調をくずしやすくなります。寝不足も食欲をなくす原因です。

1月の予定こんだて

始業式(1月15日)から給食があります。3学期も引き続き、ご家庭でエプロン、帽子、マスク、ランチマットのご準備をお願いします。

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ccとなります。 ・果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 ・下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 (塩、砂糖、酒、みりん、香辛料など)は記載を省略しています) ・冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。ご了承ください。			15日 始業式 ロールパン ポークシチュー 小松菜サラダ パイン缶 豚肉・にんにく・セロリ・赤ワイン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・さやいんげん・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・ウスターソース・鶏がらスープ/ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・酢・ごま油	16日 ごはん 白玉汁 さんまかば焼き 紅白なます 白玉・鶏肉・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・醤油・むろあじ・宗田・昆布/さんま・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・しょうが・ごま/大根・人参・酢

19日 しょうゆラーメン シナモンポテト みかん	20日 とうひい 豆腐入りカレーピラフ メンチカツ ヨーグルトあえ	21日 ふた 豚すき丼 みそ汁 あまくさ 天草オレンジ	22日 よこわり 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	23日 てんどん とり天丼 みそ汁 ごまあえ
ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・醤油・サラダ油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布／さつまいも・揚げ油・シナモン	胚芽精米・米粒麦・バター・白ワイン・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・醤油・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・バセリ・サラダ油／加工食品・揚げ油／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	白飯・豚肉・白滷・玉ねぎ・たけのこ水煮・たもぎたけ・醤油・ほうれん草／凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌・むろあじ・昆布	ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・バセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油・醤油・片栗粉／あさり水煮・しょうが・醤油・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・サラダ油・味噌・ごま油・ごま	白飯・鶏肉・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油・むろあじ・昆布／大根・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布／ほうれん草・白菜・醤油・ごま
26日 きつねうどん チーズポテト パイン缶	27日 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ	28日 カレーライス わふう 和風サラダ	29日 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼風天ぷら 黄桃缶	30日 ごはん とうふとえびのチリソース煮 ししゃものからあげ おひたし
ソフトめん・油揚げ・つと・醤油・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・酢・むろあじ・昆布／じゃがいも・チーズ・バター・牛乳・スキムミルク	胚芽精米・米粒麦・炊き込みわかめ・ごま／鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・醤油・むろあじ・昆布・宗田／加工食品・揚げ油	白飯・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリンピース・サラダ油・小麦粉・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・鶏がらスープ／大根・人参・きゅうり・しらす干し・醤油・酢・サラダ油・ごま油・ごま	あさり水煮・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ／豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・揚げ油・ケチャップ・ウスター・ソース・赤ワイン・糸かつお・青のり	豆腐・えび・小麦粉・片栗粉・揚げ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・サラダ油・グリンピース・ケチャップ・醤油・中濃ソース・鶏がらスープ／子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・酢・小松菜・もやし・醤油・糸かつお



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。すまじき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、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。



行事食～お正月～

少し時期が過ぎてしまいますが、1月16日には行事食として、お正月料理が給食に登場します。

◇白玉汁～雑煮のように白玉もちが入っています。

◇紅白なます～大根と人参で、おめでたい紅白の酢の物です。

