



1月給食だより

2025年12月25日

旭川市立近文第一小学校

<p>物資の都合により、予告なしに献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p> のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなくトイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。</p> <p><お知らせ> 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。 献立名についているマーク（◆▲●★♥■）と献立に使われている食材に同じマーク（◆▲●★♥■）がついています。</p>			15日(木) 588kcal	16日(金) 681kcal
	◆ごはん	◆ごはん	◆ごはん	◆ごはん
●牛乳		●牛乳	●牛乳	●牛乳
▲ポークカレー	▲塩ラーメン	▲雑煮	▲豚肉 メンマ 生姜 豆腐 もやし ほうれん草 人参 油 砂糖 胡麻	▲じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 白滝 グリンピース 油 砂糖
●福神漬け	●かにシューマイ（2個）	●厚焼き卵	●はんぺん（卵白 山芋）鶏肉 人参 椎茸 長葱	●鰯 トマト 砂糖
★フルーツミックス	★果物（バナナ） ♥アーモンド	★果物（りんご）	★パインアップル	
◆ごはん	◆小ごはん	◆ごはん	◆米粉コッペパン	◆ごはん
●牛乳	●牛乳	●牛乳		●牛乳
▲ポークカレー	▲塩ラーメン	▲雑煮	▲コーンスープ	▲肉豆腐
●福神漬け	●かにシューマイ（2個）	●厚焼き卵	●白身魚フライ	●茎わかめともやしの中華和え
★フルーツミックス	★果物（バナナ） ♥アーモンド	★果物（りんご）	★ミニトマト（2個） ♥チョコペースト	
▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリンピース 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ 油 ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★パイン みかん 黄桃	▲中華麺 豚肉 メンマ 人参 白菜 もやし 長葱 わかめ 豚脂 胡麻 ●玉葱 魚肉 卵白 豚脂 生姜 かに 小麦粉 砂糖 大豆粉 ★バナナ ♥アーモンド 油	▲鶏肉 こんにゃく 人参 大根 椎茸 竹の子 ごぼう 高野豆腐 油揚げ 竹輪 長葱 もち ●鶏卵 砂糖 油 ★りんご	▲牛乳 生クリーム 玉葱 コーン パセリ 小麦粉 油 脱脂粉乳 ●ホキ パン粉 小麦粉 油 ★ミニトマト ♥水あめ 砂糖 小麦粉 油脂 ココアパウダー	▲豆腐 こんにゃく 豚肉 しめじ さやいんげん 水菜 砂糖 ●茎わかめ もやし 人参 生姜 胡麻 砂糖
26日(月) 554kcal	27日(火) 705kcal	28日(水) 651kcal	29日(木) 639kcal	30日(金) 578kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲じゃが芋とわかめのみぞ汁 ●ほっけの塩焼き ★たくあん ♥給食週間フルーツゼリー	◆ミルクパン ●牛乳 ▲いか団子のビーフン汁 ●卵ロール ★フライドポテト	◆ごはん ●牛乳 ▲せんべい汁 ●切り干し大根の炒め煮 ★果物（バナナ）	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲白花豆のシチュー ●ハンバーグのカクテルソース ★温野菜	◆ごはん ●牛乳 ▲おでん ●ほうれん草のおひたし ★果物（みかん）
▲じゃが芋 わかめ 長葱 みそ ●ほっけ ★たくあん ♥りんご・桃・みかん果汁 砂糖	▲いかボール（魚肉すり身 いか 玉 葱）ビーフン 人参 竹の子 きくらげ チンゲン菜 長葱 ●鶏卵 水あめ はちみつ 油 ★じゃが芋 油	▲かやきせんべい 鶏肉 ごぼう 人参 長葱 こんにゃく ●切り干し大根 さつま揚げ 油揚げ 人参 胡麻 油 砂糖 ★バナナ	▲白花豆 ベーコン 玉葱 じゃが芋 人参 コーン パセリ 油 小麦粉 マーガリン 牛乳 ●鶏肉 豚肉 玉葱 豚脂 砂糖 生姜 にんにく ★キャベツ	▲焼き豆腐 人参 竹輪 大根 竹の子 こんにゃく がんもどき うずら卵 砂糖 ●ほうれん草 白菜 人参 ★みかん
<p>◆間食の役割◆</p> <p>みなさんはどんな時に間食をしますか。 長期の休みに入ると、家にいる時間が長くなり、学校と違って食べものがすぐ手に取れる環境になります。 間食の目的は、食事だけでとれない栄養や水分をとることです。逆に言えば、食事で必要な栄養や水分をとっていたら、間食は必要がないとも言えます。 ただ、間食にはお楽しみの要素もありますね。では、どのようにとったらいよいでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間や量を決める ・不足しがちな栄養をとる ・食品表示を見ながら選ぶ <p>考えながら食べる（飲む）ことができるといいですね。</p>	<p>◆みんなが食べているお雑煮は？◆</p> <p>お正月にお雑煮を食べるおうちも多いことと思います。</p> <p>11月に4年生と郷土料理について勉強をした際には、「角もちに色々な具の入ったすまし汁」のお雑煮を食べている児童が多くたですが、みなさんのおうちではどうですか。</p> <p>右の図は、もちの形や味付けを色分けしたものですが、北海道は色分けされていません。全国から移住してきた歴史があり、家庭によって色々なお雑煮を食べているということかと思われます。</p>			