



# 1月給食だよ

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>			<p>15日（木）588kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲ビビンバの具 ●はんぺんスープ ★果物（スライスパイ）</p> <p>▲豚肉 メンマ 生姜 豆腐 もやし ほうれん草 人参 油 砂糖 胡麻 ●はんぺん（卵白 山芋）鶏肉 人参 椎茸 長葱 ★バインアップル</p>	<p>16日（金）681kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲肉じゃが ●鯖のトマトソース煮</p> <p>▲じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 白滝 グリーンピース 油 砂糖 ●鯖 トマト 砂糖</p>
<p>19日（月）656kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツミックス</p> <p>▲豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 生姜 グリーンピース 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 かん 黄桃</p>	<p>20日（火）586kcal</p> <p>◆小ごはん ●牛乳 ▲塩ラーメン ●かにシュウマイ（2個） ★果物（バナナ） ♥アーモンド</p> <p>▲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</p>	<p>21日（水）653kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲雑煮 ●厚焼き卵 ★果物（りんご）</p> <p>▲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</p>	<p>22日（木）637kcal</p> <p>◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲コーンスープ ●白身魚フライ ★ミニトマト（2個） ♥チョコペースト</p> <p>▲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</p>	<p>23日（金）608kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲肉豆腐 ●茎わかめともやしの中華和え</p> <p>▲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</p>
<p>26日（月）554kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲じゃが芋とわかめのみそ汁 ●ほっけの塩焼き ★たくあん ♥給食週間フルーツゼリー</p> <p>▲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</p>	<p>27日（火）705kcal</p> <p>◆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</p> <p>▲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</p>	<p>28日（水）651kcal</p> <p>◆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）</p> <p>▲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</p>	<p>29日（木）639kcal</p> <p>◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲白花生のシチュー ●ハンバーグのカクテルソース ★温野菜</p> <p>▲白花生 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</p>	<p>30日（金）578kcal</p> <p>◆ごはん ●牛乳 ▲おでん ●ほうれん草のおひたし ★果物（みかん）</p> <p>▲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>
<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。</p> <p>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。</p> <p>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、食事に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。</p> <p>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よいでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・時間や量を決める</li><li>・不足しがちな栄養をとる</li><li>・食品表示を見ながら選ぶ</li></ul> <p>考えながら食べる（飲む）ことができるとよいですね。</p> <div></div>		<p>◆みなさん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かったですが、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> <div></div>		