

1月のこんだて

○物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。
○こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。



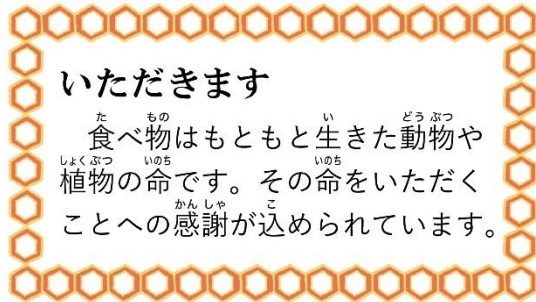
月	火	水	木	金



大切な食事の
あいさつ

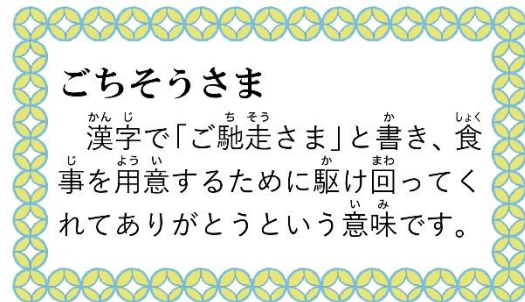
いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」
にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食
事を用意するために駆け回って
来てありがとうという意味です。

				15日		16日	
				<p>始業式</p>		<p>ごはん 牛乳 ビビンバ はんぺんスープ スライスパン</p>	
						<p>ぶたひきにく・だいず・メンマ・と うふ・ほうれんそう・もやし・にん じん・はんぺん・とりむねにく・し いたけ・ながねぎ・パイン</p>	
19日		20日		21日		22日	
<p>ごはん 牛乳 カレー 福神漬け 二色フルーツ</p>		<p>ごはん 牛乳 雑煮 厚焼き卵 冬みかん</p>		<p>米粉コッパン 牛乳 白菜スープ ホキフライ ミニトマト (2個) マーシャルピーンズ</p>		<p>ごはん 牛乳 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え ふりかけ (梅かつお)</p>	<p>小ごはん 牛乳 塩ラーメン かにしゅうまい (2個) バナナ アーモンド</p>
<p>とりむねにく・じゃがいも・にんじ ん・たまねぎ・だいこん・パイン・ みかん</p>		<p>とりももにく・こんにゃく・にんじ ん・だいこん・しいたけ・たけのこ・ ごぼう・こうやとうふ・ちくわ・あ ぶらあげ・もち・たまご・みかん</p>		<p>はくさい・にんじん・コーン・ペ ーコン・ホキ・ミニトマト</p>		<p>とうふ・しらたき・ぶたにく・しめ じ・いんげん・ブロッコリー・もや し・にんじん</p>	<p>ぶたにく・メンマ・にんじん・もや し・ながねぎ・わかめ・バナナ・ア ーモンド</p>
26日		27日		28日		29日	
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 ほっけ塩焼き たくあん フルーツゼリー</p>		<p>お弁当の日</p>		<p>米粉コッパン 牛乳 野菜の米粉カレー 星型コロッケ 温野菜 (ソースあえ)</p>		<p>ごはん 牛乳 せんべい汁 切り干し大根の炒め煮 味付けのり</p>	<p>ミルクパン 牛乳 イカ団子のピーフン汁 卵ロール フライドポテト</p>
<p>じゃがいも・わかめ・ながねぎ・ほ っけ・たくあん</p>				<p>たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ ブロッコリー・ウインナー・キャバ ツ</p>		<p>とりむねにく・ごぼう・にんじん・ ながねぎ・こんにゃく・せんべい・ きりぼしだいこん・さつまあげ・に んじん・あぶらあげ・のり</p>	<p>いか・にんじん・たけのこ・きくら げ・はくさい・ピーフン・ながねぎ・ たまご・じゃがいも</p>

給食だより 1月

旭川市立東五条小学校
令和7年12月24日

2025年も、いよいよ終わりが近づいてきました。みなさんは、どんな1年を過ごすことができたか？給食でも、楽しみだったもの、苦手だったもの、いろいろあったかなと思います。1年の記おくの中に1つでも、学校に行くのがわくわくするような給食があったらうれしいです^-^冬休み明け、元気にみなさんと会えることを楽しみにしています☆

給食週間について知ろう



1月24日～30日

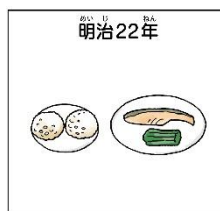
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



学校給食の献立の移りかわり



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



地域や家庭によってかわる

しょうがつりょうり 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

