



〇〇小学校 給食日より

パクパク通信12月号

令和7年12月22日

文責：栄養教諭 松井映美

※この「パクパク通信」は、山田小の中川と海老津小の松井が担当しています。

たのげんきふゆやす 楽しく、元気な冬休み！

2学期の給食も今日で終わり、明後日は終業式。そして冬休みが始まりますね。
クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさん待っていると思いますが、
冬休みの約束を守り、みんな元気に新年を迎えましょう！

ふゆやす 冬休みのやくそく

あさ
朝ごはんは
しっかり食べよう



休み中も早起きをして、
朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタート
できます。特に冬の野菜は
栄養たっぷりです！

ひる
昼は元気いっぱい
動きましょう



外で体を動かせば、体が
ぽかぽか温まって気分もす
っきりします。おなかもすいて
美味しいご飯がたくさん食べ
られます。

よ
夜更かしせずに
寝ましょう



体をしっかり休めないと、疲れがどんどんたまって
いきます。ぐっすり眠って疲
れを取り、明日のパワーを
ためます。

きゅうしょくしょうかい 給食レシピ紹介♪ ジャージャー麺

ざいりょうにんげん 材料(4人分)

スパゲッティ麺	120g
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	160g
干し椎茸	3g
生姜	少々
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1
調味料	
赤だしみそ	30g
砂糖	小さじ1+1/2
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	少々
酒	小さじ1
濃口醤油	小さじ1+1/2

作り方

1. 玉ねぎを薄切りする。
(薄切りを半分にカットすると食べやすくなります。)
2. スパゲッティを茹でる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、生姜・にんにくを炒める。
4. 香りが出てきたら、豚ミンチと玉ねぎ・椎茸を加えて炒める。
5. 4に茹であがったスパゲッティを混ぜ合わせる。
(しっかり水をきりましょう。)
6. 調味料で味つけをして完成。

※辛さは、豆板醤の量で調整してください

給食のジャージャー麺はスパゲッティで作っています。
スパゲッティで作る時は折って茹でると食べやすくなります。
スパゲッティの代わりにちゃんぽん麺(ゆで)を使うと、もっと
手軽に作れます。

みんなの
リクエストレシピです♪

