

まっしょくだよ



令和7年(2025年)1月30日 日新小学校

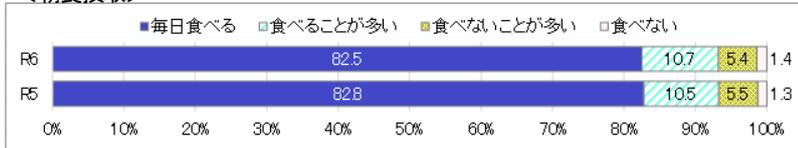
寒さの最も厳しい2月です。手洗い、うがい、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事に留意して元気に過ごしましょう。



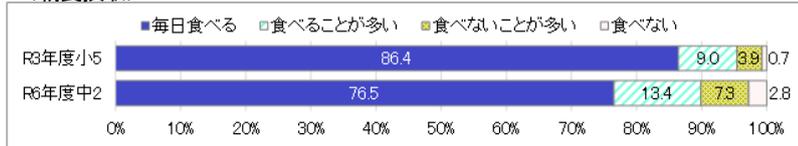
札幌市学校給食栄養士会「食生活アンケートの結果」

早寝・早起き・朝ご飯

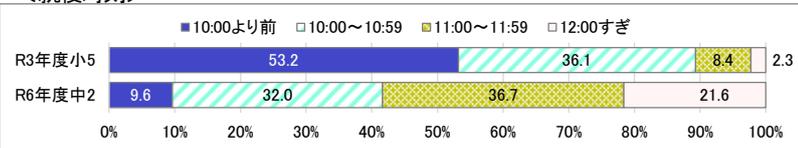
<朝食摂取>



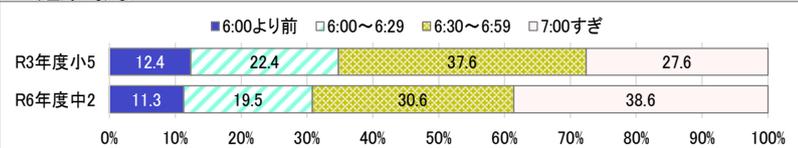
<朝食摂取>



<就寝時刻>



<起床時刻>



全市の5年生の朝食摂取は、昨年度とほぼ変わりませんが、今年度の中学2年生の結果について、3年前に小学5年生だった時の結果と比較すると、「毎日食べる」割合が9.9ポイントも減少しており、目標の「毎日朝食をとる児童生徒が100%」からは遠ざかる結果となりました。

就寝時刻については中2になると、11:00過ぎが6割以上に大幅に増加し、早寝早起きの習慣が崩れ始めています。

生涯にわたり心身ともに健康な生活を送るためには、朝食摂取の習慣化や睡眠時間の確保等、望ましい生活を送ってほしいと思います。

旬の食べもの

三重県産「なばな」

なばなと呼ばれるものには、花芽を食べる「はなな」と、若葉や茎を食べるものがあり、27日に使用するものは、三重県産の茎葉になります。おひたしにします。

βカロテンが豊富で、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などの働きがあります。また、ミネラルも豊富です。



3月3日は ひなまつり

「ひなまつり」は、自分の身にふりかかる災難を自分の生年月日を書いた紙の人形(ひとがた)に移らせて川に流すという厄払いとひな遊び(紙人形)が結びつき、ひな人形を飾るようになったようです。桃の木には邪気を追い払う効き目があることから、桃の花を飾ったり、桃の花を入れたお酒を飲んだりします。少し早めに26日にちらし寿司を作ります。



2月の献立

3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 厚揚げのカレーソース 切干大根のナムル いよかん	スパゲティナポリタン フレンチポテト フルーツミックス	鶏ごぼうごはん 卵の味噌汁 南瓜コロケ	ご飯 味噌汁 とり天 ごま和え	かぼちゃパン チキンクリーム煮 あさりのサラダ キウイフルーツ
白飯厚揚げ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、カレー粉、小麦粉、油、加え粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、酒、塩、胡椒、ワケ、(鶏がらスープ)/切干大根、ほうれん草、にんじん、白ごま、酢、唐辛子、醤油、砂糖、ごま油/伊予柑	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、ビュレ、ケチャップ、醤油、塩、胡椒、加え粉、ワケ/フレンチポテト、油、塩、胡椒/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖/	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、焼き豆腐、生姜、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、油、白ごま/鷹、玉ねぎ、みそ(むろあじ、昆布)/コロケ(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、小麦粉、砂糖、小麦粉、塩)、油/	白飯だいこん、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、塩、胡椒、小麦粉、でん粉、ベーキングパウダー、油/こまつな、もやし、ごま、砂糖、醤油/	かぼちゃパン(鷹・小麦粉)鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、ワケ、塩、胡椒、鶏がらスープ/あさり、生姜、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、酢、油、砂糖、辛子、ごま油、白ごま/キウイフルーツ
10日 豚ミックス丼 味噌汁 デコポン	11日 建国記念の日	12日 ビビンバ ひじき春巻 フルーツサーウ	13日 豆とひき肉のカレー 大根サラダ	14日 背割コッペ 麦入り野菜スープ コーンフライ チョコクリーム
白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/デコポン		胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、酒、みりん、豆板醤、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、小麦粉、オリーブオイル、小麦粉他)油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、夏みかん缶、ヨーグルト、上白糖/	白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、生姜、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、油、小麦粉、加え粉、ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ、醤油、ワケ、塩、胡椒、オリーブオイル、だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢/	背割コッペパン(鷹・小麦粉)ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、醤油、塩、胡椒、ワケ、(鶏がらスープ、鳥がら)/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、砂糖、スキムミルク等)なたね油/豆乳、チョコレート、ビュアココア、砂糖、コーンスターチ/
17日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 黄桃缶	18日 味噌ラーメン スパイシーポテト りんご	19日 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	20日 ご飯 さつま汁 揚げぎょうざ 磯和え	21日 ロールパン キャロットポタージュ チキンマリネサラダ はまさき
白飯、むきえび、いか、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ひじき、切干大根、小麦粉、鷹、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、(削節、昆布)/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/黄桃缶	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、豆板醤、ごま油、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布)/フレンチポテト、油、塩、胡椒、カレー粉、パセリ、ケチャップ/りんご	胚芽米、大麦、バター、ワケ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油、塩、胡椒/ほっけ、塩、胡椒、油、小麦粉、鷹、パン粉、白ごま、油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子/	白飯鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油/ほうれん草、はくさい、切りのり、醤油/	ロールパン(鷹・小麦粉)ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、小麦粉、豆乳、塩、胡椒、ワケ、鶏がらスープ/鶏肉、生姜、酒、塩、でん粉、油、キャベツ、にんじん、きゅうり、醤油、砂糖、酢、胡椒、白ごま/はまさき
24日 振替休日	25日 親子うどん さつまいもグラッセ パイン缶詰	26日 ちらし寿司 大豆フレークのすまし汁 鶏肉の照り焼き	27日 ご飯 マーボー豆腐 子持ちししやものから揚げ なばなのおひたし	28日 横割パンズ クリームシュウケル風味 いわしハンバーグ はまさき
	ソフトめん、鷹、鶏肉、つと、椎茸、長ねぎ、ほうれん草、たまごたけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、でん粉、唐辛子、(むろあじ、宗田、昆布)/さつまいも、バター、砂糖、生乳、塩/パイン缶	胚芽米、大麦、上白糖、酢、塩、昆布、つと、油揚げ、にんじん、椎茸、かんぴょう、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、白ごま、手巻き寿司/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、醤油、酒、塩、でん粉、(削節、宗田、昆布)/鶏肉、生姜、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、白ごま/	白飯豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、でん粉/カラフトししやも(子持ち)、酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢/なばな、もやし、糸かつお、醤油/	横割パンズ(鷹・小麦粉)豚肉、カレー粉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、カレー粉、生乳、豆乳、小麦粉、チーズ、塩、胡椒、ワケ、鶏がらスープ/いわしハンバーグ(いわし、すりみ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、生姜、乾燥マッシュポテト、でん粉、植物蛋白、塩、香辛料、ピロリン酸鉄他)、油、はまさき

今月のくだもの

愛媛県産のキウイフルーツやデコポン、佐賀県産「はまさき」というみかんを提供します。「はまさき」とは、清見オレンジから生まれた新しいみかんの仲間です。佐賀県のJAからつが登録しているブランド商標名で、麗紅(れいこう)という品種です。



大豆フレーク

26日のすまし汁には、大豆フレークを使用します。大豆を蒸煮→成形→乾燥させたものです。大豆を花びらのようにうすくした形状です。(食品添加物不使用です。)

