

給食だより

いただきます2月



2025.1.31 発行
札幌市立西園小学校
札幌市立西宮の沢小学校

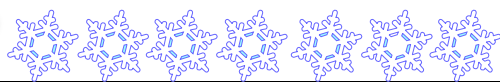


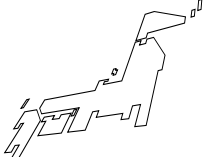
2月3日は立春、暦の上では春になりますが、北海道ではまだまだ厳しい寒さが続きます。今年は天候不順等で食材の価格が高騰し、給食でも必要な栄養量を確保するために苦労していますが、できる限り旬の食材を取り入れていきたいと考えております。

体を温めるために...

眠っている時には、体温がおよそ1℃低くなっています。朝食をゆっくりとよく噛んで食べることで、体温が上昇して体を温めることができます。朝食をしっかり食べて登校するようにしましょう。

2月 よていこんだて



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ふかがわめし 深川飯 しる みそ汁 ぶたにく 豚肉のカレーフ라이	あ かき揚げ丼 しる みそ汁 あ からし和え	かぼちゃパン ボーククリームシチュー チキンマリネサグ くだもの	ごはん あつあ 厚揚げの咖喱ス ぎょうざ くだもの	きつねうどん ごまポテト くだもの
胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉 大根 油/厚揚げ 小松 菜 たもぎ/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール 油	精白米 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉葱 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油/豆腐 なめこ ね ぎ/ハム ほうれん草 も やし	豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 パセ リ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スムリク チーズ 鶏がらスープ/鶏肉 生姜 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 ごま/パイ缶	精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉葱 さやいん げん 生姜 にんにく 油 小麦粉/豚肉 鶏 肉 キャベツ 玉葱 に ら 卵 小麦粉 片栗 粉 油/いよかん	油揚げ つと 干しいたけ ね ぎ たもぎたけ ほうれん草 砂糖/じゃが芋 油 ごま/パイ 缶
10日	11日	12日	13日	14日
こまつな 小松菜ピラフ しろはなまめ 白花豆コロッケ フルーツカクテル	けんこくきねん ひ 建国記念の日 	まめ 豆パン ポテトスープ やきう たこ焼風てんぷら くだもの	ぶた 豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	みそ 味噌ラーメン きなこポテト くだもの
胚芽米 大麦 バター パ ー ン 人参 玉葱 にん にく ｺｰﾝ 油 小松菜/ 白花豆 ジャが芋 砂糖 バター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/みかん缶 も 缶 パイ缶 なし缶 なつ みかん缶 りんごジュ ース		ﾊﾞｰｼﾞ ジャが芋 人参 玉葱 パ ｾﾘ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 牛乳 油/バナナ	精白米 豚肉 生姜 片 栗粉 小麦粉 油 厚揚 げ 玉葱 筍 人参ﾋﾟｰﾏ ｰ ごま 砂糖/豆腐 大 根菜 えのき茸/いよか ん	豚肉 ﾏﾞﾏ 生姜 にんにく ごま ごま油 みそ もや し 玉葱 人参 ねぎ ほ うれん草 くきわかめ/じゃ が芋 油 きな粉 砂糖/りん ご

※牛乳(200ml)は、毎日つきます。

※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。

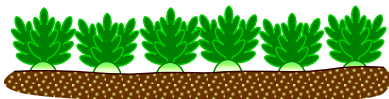
※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。

※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。

※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。

※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP (<http://www.city.sapporo.jp>)でご確認ください

西区産の野菜 大根菜



今月 13 日の味噌汁と 27 日のナムルには、西区西野で栽培された大根菜を使用します。

大根菜には、β - カロテンやビタミン C、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれており、インフルエンザ等の感染症が流行している今の時期には、健康管理の強い味方です。

西野で栽培された新鮮で栄養たっぷり的大根菜を美味しく食べて、元気にすごすことが出来るよう願っています。



月	火	水	木	金
17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
たきこみいなり いわし カリカリフライ なはな 菜花のおひたし	カレーライス アップルゼリー	ツイストパン キャロットポタージュ だいず 大豆コロッケ くだもの	ごはん マーボー豆腐 にく とり肉の照り焼き ナムル	パスタクリームソース フレンチポテト
	西園小6年2組の 皆さんが考えたメ ニューです。		西園小6年1組の 皆さんが考えたメ ニューです。	
胚芽米 大麦 砂糖 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま 焼きのり/真鰯 水飴 砂糖 生姜 じゃが芋 米粉 パン粉 油/菜花 もやし 鰹節	精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 切りりんご 生姜 にんにく グリルピーズ 小麦粉 油 鶏がらスープ/りんごジュース 砂糖 寒天 りんご缶	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スライス 牛乳 豆乳/じゃが芋 大豆 玉葱 マーガリン スライス パン粉 小麦粉 片栗粉 油/はまさき(オレンジ)	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ グリルピーズ 生姜 にんにく 砂糖 油/鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま/ハム ほうれん草 白菜 人参 生姜 にんにく ねぎ 油 ごま	ベーコン 小松菜 玉葱 たもぎ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スライス 豆乳 油/じゃが芋 油
24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
振替休日	ごはん イタリアンスープ サケフライ くだもの	豆パン カレークリームシチュー あさりパスタサラダ くだもの	ごはん ふわふわ大豆汁 はるまき ひじき春巻 だいこん 大根菜のナムル	親子うどん スパイシーポテト くだもの
	西園小6年3組の 皆さんが考えたメ ニューです。			
	精白米/ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 とうもろこし パセリ マカヒ/鮭 パン粉 小麦粉/りんご	豚肉 切り じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スライス チーズ/あさり 生姜 スライス 胡瓜 人参 ごま ごま油 砂糖 油/パイン缶	精白米/大豆丸/豆腐 ほうれん草 ねぎ 干し いたけ 片栗粉/キャベツ ひじき 豚肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/大根菜 もやし 人参 砂糖 ごま油 ごま	卵 鶏肉 つと しいたけ ねぎ ほうれん草 たもぎ/じゃが芋 油/バナナ

旬の野菜 菜花



17 日は、菜花のおひたしです。

北海道ではそれほどポピュラーな野菜ではありませんが、抗酸化作用をもつβ - カロテンの他、葉酸や鉄分、ビタミン C などが含まれる栄養豊富な野菜です。特有のほろ苦さがありますが、苦味をもたらす成分には、ストレス解消やデトックスの効果があるといわれています。



ふわふわ大豆汁 って何？

ふわふわ大豆汁は、削り節と昆布出汁のすまし汁に、大豆のフレークを入れています。大豆から作られているフレークですが、汁の中に入れると見た目はかきたま汁のようになり、ふわふわの食感で美味しいです。卵アレルギーがあっても、安心して食べられます。

