

給食だより



札幌市立美しが丘緑小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和6年4月30日

新しい環境に少しずつ慣れてきた反面、今までの緊張が解けて疲れが出やすくなる時期です。これから運動会の練習も始まります。生活のリズムを崩さずに、睡眠を十分にとる、三度の食事をきちんと摂ることを心がけ、疲れをためないように過ごしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

給食レシピ紹介♪ とりめし

- | | |
|----------------|-----------------|
| 米・・・320g (約2合) | 玉ねぎ・・・200g (1個) |
| 酒・・・小さじ1 | しょうゆ・・・大さじ1 |
| しょうゆ・・・大さじ1/2 | 酒・・・小さじ1 |
| 塩・・・少々 | みりん・・・小さじ1/2 |
| 鶏がらスープ (水) 適量 | 砂糖・・・小さじ2 |
| 鶏むね肉・・・80g | 塩・・・少々 |
| 鶏もも肉・・・80g | サラダ油・・・適量 |
| しょうが・・・少々 | |
| 酒・・・小さじ1 | |

- ① 鶏肉を1cmの角切りにし、すりおろしたしょうが・酒につけておく。
- ② 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し鶏肉をよく炒める。さらに玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味を整える。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具にわけておく。
- ⑤ スープ (水) にAの調味料と④の煮汁を加え米を炊く。

人気メニューのとりめしです。4月に初めて食べた1年生もおいしそうに食べていました。春先には新玉ねぎが出回ります。生で食べるのもおいしいですが、火を通すことで甘みが増し、おいしく食べることができます。玉ねぎの甘みを感じながら、ぜひご家庭でも給食の味をお楽しみください。

5月の旬メニュー



☆31日 (金) 山菜うどん



わらび・地たけのこ・ふきなど食物繊維たっぷりな山菜を入れたうどんです。山菜ならではの独特な苦みを子どもたちに味わってほしいと思います。

☆23日 (木) アスパラの天ぷら



春先はアスパラが一番おいしい時期です。シンプルな天ぷらにし、旬のアスパラをおいしくいただきます。

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は毎日200ml付きます。 ・☆は卵を使用しています。 ・●は乳を使用しています。 ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 		1日 ☆●ロールパン 塩ワタンスープ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 醤油/十勝大豆コロッケ/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	2日 ごはん けんちんじる サバのソース焼き りんご 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/さばしょうが 小麦粉 みそ ごま/りんご	3日 憲法記念日 
	6日 振替休日 	7日 豆とひき肉のカレー 和風サラダ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく いんげんまめ パセリ レーズン 小麦粉 醤油/大根 きゅうり 人参 しらす 醤油 ごま油 ごま	8日 ☆●ツイストパン ●オニオンポタージュ 小松菜とコーンのサラダ パイン缶 ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/小松菜 ごま コーン 醤油/パイン缶	9日 深川めし 味噌汁 ☆ザンギ 胚芽精米 大麦 醤油 あさり しょうが 人参 ごぼう みそ 葉大根/厚揚げ 小松菜 みそ/鶏肉 醤油 しょうが にんにく 卵
13日 ●ラム肉のピラフ ●かぼちゃコロッケ 小松菜サラダ 胚芽精米 大麦 バター ラム肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン/かぼちゃコロッケ/ハム 緑豆春雨 ひじき 醤油 小松菜 ごま油	14日 ☆かき揚げ丼 みそしる おひたし えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 切干大根 小麦粉 卵 醤油/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/小松菜 もやし 醤油	15日 ☆●コッペパン ●ベーコンシチュー ☆白身魚のフライ ミニトマト ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/真たら 小麦粉 卵 パン粉/ミニトマト	16日 ごはん 豆腐のトトロ口煮 揚げぎょうざ ジューシーオレンジ 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 醤油/ぎょうざ/ジューシーオレンジ	17日 ●パスタクリームソース フルーツカクテル ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ だけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 りんごジュース
20日 わかめごはん みそしる メンチカツ 胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/凍り豆腐 小松菜 みそ /メンチカツ	21日 ごはん さつまじる かわいい唐揚げ ひじきの煮物 豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/かわいい唐揚げ 醤油/ひじき 油揚げ 人参 醤油	22日 ☆●レーズンパン ポトフ ラーメンサラダ パイン缶 チキンウインナー ベーコン キャベツ ジャがいも 人参 大根 さやいんげん 醤油/生ラーメン ハム きゅうり もやし コーン 人参 醤油 ごま油 ごま/パイン缶	23日 豚すき丼 みそしる ☆アスパラの天ぷら  豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎ だけ 醤油 ほうれん草/豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ/グリーンアスパラガス 小麦緒 卵	24日 五目うどん ●バターポテト りんご 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎ だけ 醤油/ジャがいも バター 牛乳 スキムミルク/りんご
27日 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶 胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし ごま/ひじき春巻 Fe/黄桃缶	28日 ごはん 豆腐のカレーソース いわしのカリカリフライ 磯和え 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 醤油/いわしのカリカリフライ/小松菜 もやし 醤油	29日 ☆●きなこ揚げパン 麦入り野菜スープ 小松菜としめじのサラダ きなこ/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ 大麦 醤油/ハム 小松菜 コーン ぶなしめじ 醤油 ごま	30日 ごはん 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ 豚肉 大豆 ジャがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが 醤油/えびシュウマイ/しらす 醤油 ごま	31日 山菜うどん ごまみそポテト パナナ 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび なめこ しいたけ 醤油 長ねぎ ほうれん草/ジャがいも みそ ごま/パナナ