

平成31年(2019年)4月26日発行

給食だより



【5月号】
札幌市立福移小中学校

新年度がスタートして一か月、そろそろ新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。

拓北小学校の1年生の給食の様子を覗いてみると、最初に比べて自分たちで出来ることも増えて、お手伝いに入ることも少なくなりました。学校全体の様子では、福移小中学校、拓北小学校ともに、給食の残りも少なく、子どもたちが元気に過ごしている様子が伺えます。

5月に入ると、運動会の練習や外の活動等で疲れが出始める時期です。毎日の食事や体調管理に気を付けて、毎日を元気に過ごしたいですね。

★5月は運動会の練習も始まります。しっかりと朝食を食べて、元気に登校しましょう!★

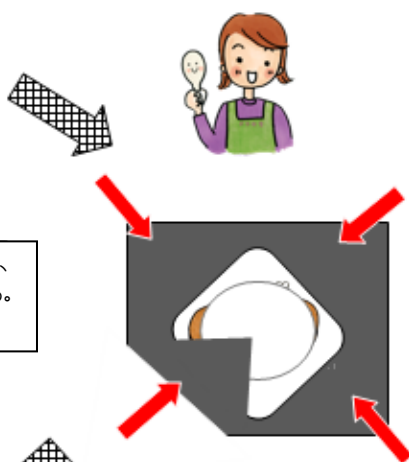
<p>あなたは</p> <p>毎朝</p> <p>どっちかな?</p>	<p>朝から元気くん</p> <p>・朝は早めに起きる ・朝ごはんはしっかり食べる ・トイレですっきり!</p>	<p>VS</p>	<p>朝からへろおくん</p> <p>・寝坊ばかり ・朝ごはんぬき ・便秘 ・夜食を食べる ・夜遅くまで起きている</p>
	<p>ふりかえり</p>		<p>ふりかえり</p>

<朝食におすすめ! おにぎらず>

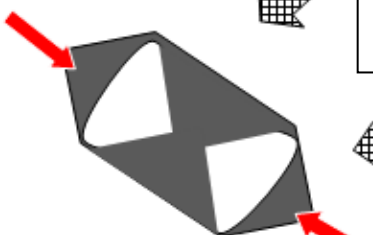
*ラップを敷いて包むのがおすすめ! *



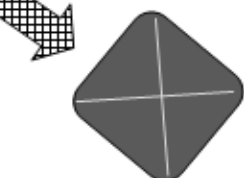
ラップを敷いた海苔の上に、
ご飯の半分を平らにのせる。
ごはんの上に具をのせる。



残りの半分のご飯を具の上
にのせ、4つ角を折ってご飯と
具を海苔で包んでいく。



海苔の4つ角が真ん中に
くるように折りたたむ。

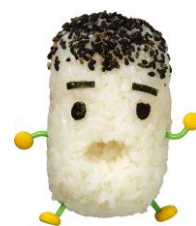


手でかるく押さえ、形を
整えて出来上がり。

野菜たっぷり

材料(4個分) カレーツナ野菜おにぎらず

- ごはん・・・160g×4 (およそ2合分)
- のり全型・・・4枚
- ツナ缶詰・・・2缶
- 人参・・・1本 太目のせん
- 玉葱・・・1個 せん切り
- カレー粉・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- さとう・・・小さじ2



- ① ツナ缶の油で人参を炒め、しんなりしたら玉葱を加え、さらに炒める。ツナ、調味料を入れて出来上がり。
- ② ラップの上に海苔を敷く。ごはんの半分をのせる。具をのせる。具の上に残りのご飯をのせる。のりを折ってご飯を包む。形を整えて出来上がり。

みそ汁や果物、乳製品をプラスするともっと栄養バランスがよくなります。



5月の予定献立

月	火	水	木	金
6 振替休日	7 ・肉うどん ・青のりポテト ・くだもの ▶ 豚肉、油揚げ、人参、椎茸、たもぎ茸、長葱、ほうれん草	8 ・とりめし ・味噌汁 ・ごまけんちん揚げ ▶ 大麦、鶏肉、玉葱 ▶ 厚揚げ、小松菜 ▶ すりみ、豆腐、人参、長葱、ごぼう、ひじき、鶏卵、ごま	9 ・豆パン ・ポーククリームシチュー ・大根サラダ ・くだもの ▶ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ▶ まぐろ水煮、大根、人参、胡瓜、ごま	10 ・ごはん ・中華スープ ・レバー入りハンバーグ ・ナムル（小松菜） ▶ 鶏卵、豆腐、コーン、たもぎ茸、さくらげ、春雨、ほうれん草 ▶ 小松菜、もやし、人参、ごま
	13 ・醤油ラーメン ・シナモンポテト ・くだもの ▶ 豚肉、メンマ、つと、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、わかめ	14 ・シーフードピラフ ・カレーコロッケ ・もやしごまサラダ ▶ 大麦、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ ▶ ほうれん草、もやし、コーン、人参、ごま	15 ・ごはん ・豚汁 ・鮭竜田揚げ ・切干大根の煮つけ ▶ 豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱 ▶ 鮭、生姜、ごま ▶ 切干大根、油あげ、人参、さつまあげ、つきこんにゃく	16 ・黒コッペパン ・コーンシチュー ・あさりのカリッとサラダ ・くだもの ▶ ベーコン、コーン、玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳 ▶ あさり、胡瓜、キャベツ、人参、ごま
20 ・たぬきうどん（えび入り） ・チーズポテト ・くだもの ▶ 鶏卵、えび、あさり、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、鶏肉、つと、ほうれん草、長葱、椎茸、たもぎ茸 ▶ じゃが芋、牛乳、チーズ、スキムミルク	21 ・ツナライス ・とんかつ ・生姜和え ▶ 大麦、まぐろ水煮、豆腐、ごぼう、人参、椎茸、グリーンピース ▶ 豚肉、鶏卵 ▶ 小松菜、白菜、生姜	22 ・ハヤシライス ・ほうれん草とベーコンのサラダ ・苺のデザート(ゼリ) ▶ 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト、セロリ、マッシュルーム、グリーンピース ▶ ベーコン、ほうれん草、もやし、ごま	23 ・角食 ・イタリアンスープ ・白身魚クラッカー揚げ ・チョコクリーム ▶ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、マカロニ ▶ たら、鶏卵、クラッカー ▶ 豆乳、チョコレート、ココア、コンスターチ	24 ・とりミックス丼 ・味噌汁 ・くだもの ▶ 鶏肉、厚揚げ、人参、筍、玉葱、椎茸、ピーマン、ごま ▶ あさり、ごぼう、小松菜、長葱
27 ・パスタカレーソース ・コロコロサラダ ▶ 豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ ▶ ハム、高野豆腐、人参、胡瓜、コーン、ごま	28 ・ピピンバ ・うの花コロッケ ・フルーツカクテル ▶ 大麦、豚肉、豆腐、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、ごま ▶ りんごジュース、果物缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん）	29 ・ごはん ・つみれ汁 ・ごまざんぎ ・のりとあさりの佃煮 ▶ すりみ、豆腐、大根、人参、長葱 ▶ 鶏肉、鶏卵、ごま ▶ あさり、のり、ひじき	30 ・セルフドッグ（背割りコッペパン）（フランクフルト） ・アスパラクリーム煮 ・くだもの ▶ グリーンアスパラ、ベーコン、マカロニ、人参、玉葱、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、マッシュルーム	31 ・豚丼 ・味噌汁 ・からし和え ▶ 豚肉、グリーンピース ▶ じゃが芋、わかめ、長葱 ▶ ハム、ほうれん草、キャベツ


*牛乳は毎日つきます。

*海産物(ししゃも、わかめ、しらす等)には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*果物は市場の状況により変更になる場合があります。



＜使用予定のくだもの＞




冷凍みかん
オレンジ



メロン



りんご



白桃缶詰



しつかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう!