



きゅうしょくだより

【家庭数配付】

令和4年(2022年)2月4日

札幌市立栄町小学校

札幌市立栄北小学校

ご家庭での食生活の参考に、いかがでしょうか？



日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、ごはんを主食としながら主菜・副菜に、適度な牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。様々な食品を組み合わせることで栄養バランスがよくなり、高脂肪、高エネルギーに傾くことを防ぎます。

野菜中心のおかず

(煮物・和え物・炒め物など)
ビタミンやミネラルは、体の調子を整えます。

副菜

主菜

肉、魚、大豆製品、

卵のおかず

たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など、体を作る働きがあります。

主食

ごはん

炭水化物が多く、体内でエネルギー源になります。

汁物

食べものを飲み込みやすくし、ミネラルなど不足しがちな栄養を補います。

乳製品 果物

適度に牛乳・乳製品や果物を加えましょう

たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など体を作る働きがあります。

日本型食生活のここが良い！

◆和風、洋風、中華風と、

どんなおかずにもよく合うごはんが主役！

ごはんそのものは淡白な味なので、どんなおかずにもよく合います。魚や肉、卵や大豆製品、野菜など、様々な食品をバランスよく取り入れることができます。

◆ごはんとおかずの食べ方に技あり！

おかずを食べてごはんを一口、口の中で味を合わせる食べ方(口中調味)で、自然と脂肪やたんぱく質のとり過ぎを防ぐことができます。また、ごはんは淡白な味なので、食事全体としては欧米の食事に比べて、塩分も控えめになります。



◆旬の味覚を楽しむ

ことができます！

日本は春、夏、秋、冬と四季の移り変わりがはっきりしていて、それぞれの季節においしい海や山、川や野の幸、旬の味覚を味わうことができます。



◆食物繊維がたっぷり、

おなかもスッキリ！

野菜や芋、豆、きのこ、海藻などを取り入れた食事は食物繊維が豊富で、便秘を予防する働きがあります。



◆発酵食品が多样！

腸の中にはたくさんの細菌がいて、私たちの体に有用な働きをしています。日本にはみそ、しょう油、納豆、梅干し、漬物など発酵食品が様々あります。チーズやヨーグルトなどの乳製品同様、腸内環境を整えます。





2月のよていこんだて

栄町小学校

月	火	水	木	金
7 にくうどん おさつアリッター デコボン ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 ごま 揚げ油/デコボン/	8 ふかがわめし みぞしる (じゃがいも・たまねぎ) チキンカツ 胚芽米 大麦 あさり 生姜 にんじん ごぼう 油 みそ 小松菜/じゃがいも わかめ 玉ねぎ みそ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油/	9 ごはん ローベントンスープ ひじきはるまき こさかなのつくだに 精白米/豚肉 生姜 かたくり粉 白菜 にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ ごま油 鶏がらスープ/たけのこ にんじん 豚肉 ひじき油 かたくり粉 オイスターソース 大豆 小麦 揚げ油/かたくちいわし 昆布 水あめ ごま/	10 ロールパン こまつなクリームに ホッケフライ コールスローサラダ 小麦粉 卵 スキミミルク/ベーコン 小松菜 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキミミルク 鶏がらスープ/真ホッケ パン粉 小麦粉 大豆 揚げ油/キャベツ にんじん コーン油/	11 けんこくきねんのひ 
14 えびいり かんとんめん だいかくいも はまさき(みかん) ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 油 えび いかに 玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ ごま油 かたくり粉/さつまいも 揚げ油 水あめ ごま/みかん	15 チキンライス ぶいかツ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 油/ぶり パン粉 小麦粉 でん粉 大豆 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 洋梨缶詰/	16 スタミナどん みぞしる (こまつな・あつあげ) とかちだいづコロッケ 精白米 豚肉 メンマ にんじん 油 もやし にら たまねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 かたくり粉 ごま油 ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト パン粉 小麦粉 植物油脂 かたくり粉 砂糖 食塩 香辛料 揚げ油/	17 せわりコッペパン チリコンカン しろみさかなの クラッカーあげ りんご 小麦粉 卵 スキミミルク/豚肉 いんげんまめ 玉ねぎ じゃがいも にんじん パセリ 油 デミグラスソース 鶏がらスープ/たら小麦粉 卵 クラッカー パン粉 揚げ油/りんご/	18 カレーライス あさりのサラダ 精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレールー 鶏がらスープ/あさり 生姜 キャベツ きゅうり にんじん ごま ごま油/
21 スパゲティ シーフードトマトソース フレンチポテト おうとうかんづめ スパゲティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン えび いかに あさり 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 小麦粉 トマトマトピューレ 鶏がらスープ/じゃがいも 揚げ油/黄桃缶詰/	22 コーンピラフ ぶたにくの たつたあげ きりぼしだいこんのサラダ 胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム 油 パセリ/豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油/切干大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり ごま みそ ごま油/	23 てんのうたんじょうび 	24 くろコッペパン ベーコンシチュー こまつなサラダ デコボン(みかん) 小麦粉 卵 スキミミルク/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉/バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク 鶏がらスープ/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/デコボン/	25 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ いそあえ 魚卵いり 精白米/豆腐 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく みそ かたくり粉 豆板醤 油 ごま油/子持ちししゃも 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/ほうれん草 もやし のり/
28 えびいり たぬきうどん チーズポテト いよかん ソフトめん えび あさり にんじん ごぼう 切干大根 ひじき 春菊 小麦粉 卵 揚げ油 つと 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキミミルク/いよかん/	3/1 ひなまつりこんだて ちらしずし すましじる(とうふ わかめ) とにくのていやき いちごのデザート(カッパソー) 胚芽米 大麦 つと 油揚げ にんじん しいたけ かんぴょう ひじき ごま のり/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/鶏肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 ごま/いちご/	3/2 えびいり ごはん とうふのちゅうかに ポークシュウマイ からしあえ 精白米/豆腐 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 かたくり粉/豚肉 牛肉 玉ねぎ でん粉 大豆 酒 砂糖 塩 しょうゆ 小麦粉 香辛料 タピオカ 揚げ油/焼きたけ 小松菜 キャベツ/	3/3 よこわりパン コーンクリームスープ ハンバーガー あつあげサラダ 小麦粉 卵 スキミミルク/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉/バター油 牛乳 豆乳 スキミミルク チーズ 鶏がらスープ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉卵 牛乳 でん粉 食塩 香辛料 大豆 揚げ油/厚揚げ 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 ごま/	3/4 ごぼうピラフ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル 胚芽米 大麦 ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく/バター コーン パセリ 油/かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 植物油脂 米粉 砂糖 小麦粉 大豆 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 洋梨缶詰 なつみかん缶詰/

■牛乳200ccは毎日つきます

■果物は天候等の事情により、変更になる時があります。

■海産物全般(えび・わかめ・あさり・いか・魚)に小さな「かに」「えび」などが混入していることがあります。(甲殻類はかに・えび等を捕食しているため)ご了承ください。

■献立欄には主な使用食材を記載しています。アレルギーの確認には、詳細な資料を別途用意していますので、ご希望の方は、学級担任まで連絡してください。