

給食だより

5月

令和6年4月30日(火)

札幌市立伏古北小学校 札幌市立札苗小学校

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。不足しがちな栄養素も補ってくれますので、毎日の食生活に取り入れていきたいですね。

まめ類

豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあります。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)

無機質(ミネラル)や体に良い油、ビタミン E などが豊富に含まれています。

わかめ(海藻類)

カルシウムなどの無機質、食物せんいが豊富です。給食でも積極的に取り入れています。

やさい

ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養が豊富です。旬のものを取り入れるとより良いですね。

さかな類

魚には血液をサラサラにする DHA が多く含まれています。また、小魚はカルシウム豊富です。

しいたけ (きのこ類)

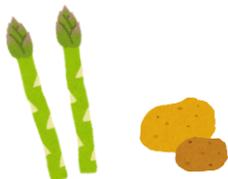
しいたけを含むきのこ類は、食物せんいが多く含まれています。また、免疫力も高めます。

いも類

体を動かすエネルギーになる糖質だけでなく、ビタミン C や食物せんいも含まれています。

5月の給食について

- アスパラガス・・・5/22(水)は美瑛町でとれた旬のグリーンアスパラガスを天ぷらにします。
- じゃがいも・・・5/7(火)～7/19(金)はC A貯蔵(低酸素・高二酸化炭素の状態)で冷蔵することで品質の低下を防ぐ貯蔵方法)されたものを使用します。(商品名「よくねたいも」品種「きたかむい」)貯蔵することでデンプンが糖に変化し、甘さが増します。



5月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
		5/1 和風そばろごはん 野菜春巻(ひじき入) 磯和え(小松菜・白菜)	5/2 肉うどん きなこポテト 黄桃缶	5/3 憲法記念日
		鶏ひき肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・切干大根・干椎茸・ひじき・生姜・ごま/春巻(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨)/小松菜・白菜・切のり	豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸/じゃが芋・きな粉	
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
振替休日	黒コッパン オニオンポタージュ 小松菜とコーンのサラダ りんご	豆とひき肉のカレー 和風サラダ(しらす入り)	しょうゆラーメン スパイシーポテト 白桃缶	深川めし 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ごまザンギ
	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/小松菜・ホールコーン・ごま	豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・白いんげん豆・パセリ・レーズン/しらす干し・大根・きゅうり・人参・ごま	豚肉・もやし・つと・玉ねぎ・人参・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・生姜・にんにく・茎わかめ・ごま/じゃが芋(カレー粉・チリパウダー・ナツメグ)	米・麦・あさり・人参・ごぼう・葉大根(もしくは小松菜)/キャベツ・油揚げ/鶏肉・生姜・にんにく・卵・ごま
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
ごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) さんまの煮つけ オレンジ	ツイストパン 小松菜のクリーム煮 野菜コロッケ バナナ	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(豆腐・なめこ) おひたし	五目うどん バターポテト りんご	ビビンバ ひじき春巻 ヨーグルト和え
厚揚げ・小松菜/さんま(骨付き)・しょうが	ベーコン・小松菜・マカニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/コロッケ(じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・スキムミルク・ごま)	むきえび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/豆腐・なめこ・長ねぎ/小松菜・もやし・かつお節	鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たもぎ茸/じゃが芋・牛乳・スキムミルク	米・麦・豚ひき肉・豆腐・メンマ・人参・小松菜・もやし・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま/春巻(豚肉・たけのこ・人参・ひじき)/ヨーグルト・果物缶(みかん・パイ・黄桃・洋梨・甘夏)
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
ごはん 味噌けんちん汁 かれない唐揚げ ひじきの煮物	ロールパン ポトフ ラーメンサラダ パイン缶詰	豚すき丼 味噌汁(豆腐・わかめ) アスパラの天ぷら	パスタクリームソース フルーツミックス	わかめごはん 味噌汁(高野豆腐・小松菜) メンチカツ
鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれない唐揚げ(黒がれい)/ひじき・油揚げ・人参	チキンウィンナ(鶏肉・豚肉)・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・さやいんげん/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・ごま	豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/豆腐・塩わかめ・長ねぎ/グリーンアスパラ・卵	ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ茸・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/果物缶(みかん・パイン・りんご・黄桃・洋梨)	米・麦・炊き込みわかめ/高野豆腐・小松菜/メンチカツ(豚ひき肉・玉ねぎ)
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ ジュシーオレンジ	横割りバンズパン フィッシュバーガー ベーコンシチュー ミニトマト	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	山菜うどん ごまみそポテト りんご	ラム肉のピラフ 南瓜コロッケ 小松菜サラダ
豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら)	真だら・卵/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご/いわしフライ(まいわし)/小松菜・もやし・切のり	鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ひき水煮・わらび・たもぎ茸・なめこ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じゃが芋・すりごま	米・麦・ラム肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・ピーマン(緑・赤・黄)/南瓜コロッケ(かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・スキムミルク)/小松菜・ハム・春雨・ひじき