

令和6年(2024年)4月30日

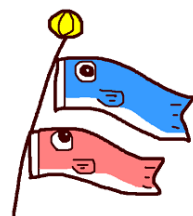
札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

5月の給食だより

暖かな陽射しの日が増え、春らしくなってきました。
新学期が始まって約1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れてくると同時に、疲れの出る時期でもあります。

天気の良い日は外で体を動かすと、食事もおいしく感じられ、ぐっすり眠りにつくことができます。運動・栄養・休養のバランスを考えた生活で健康づくりに努めましょう。



今月の給食紹介

給食では、食に関する指導の一環として『地場産物を使った献立』や『郷土料理』『世界の料理』を取り入れています。

毎月の給食だよりを通して、料理の由来や特徴をお知らせしていきます。

北海道の豆

14日(火) 豆とひき肉のカレー



北海道産の『白いんげん豆』を使用します。いんげん豆にはたんばく質やでんぷんが多く含まれています。また、食物繊維も多く、生活習慣病の予防に役立ちます。

しかしその消費量は年々減少しています。日本でも、トップクラスの生産量を誇る豆のよさを見直してみましょう。

心をこめて
おいしく作ります！
楽しみにしていて
ください。



トルコ料理

23日(木) ラム肉のピラフ

トルコでは、鶏のスープでお米を炊いた「ピラヴ」をよく食べます。「ピラヴ」はフランス料理の「ピラフ」のもとになったと言われる料理です。

代表的なトルコ料理であるラム肉の串焼き「シシケバブ」を「ピラヴ」にそえて食べたりします。



季節の味

29日(水) 山菜うどん

日本人が古来から自然と密接に関わる中で、食料として吟味され選ばれた山野に自生している植物の総称です。

給食の山菜うどんには、北海道で『たけのこ』と親しまれている『細竹』をはじめ、『ふき』『ワラビ』などが入っています。



5月予定献立

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
こどもの日の 振替休日 	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ 甘夏かん ■豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・かたく粉■キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・醤油・酒・砂糖・小麦粉・でん粉・油	しょうゆラーメン スパイシーポテト 黄桃缶 ■豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・みりん風調味料■じゃがいも・油・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ	ビビンバ ひじき春巻 ヨーグルトあえ ■胚芽精米・大麦・酒・醤油・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・砂糖・みりん風調味料・ごま油・トウバンジャン・人参・小松菜・もやし・ごま・酢・ごま油■だけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆・ごま・醤油・でん粉・砂糖・酒・オイスターソース・小麦粉・油■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト	かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 おひたし ■白飯・えび・酒・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・油・醤油・砂糖・みりん風調味料・片栗粉■豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ■小松菜・もやし・糸かつお・醤油
13	14	15	16	17 厚別西小遠足のため 給食なし
ツイストパン 小松菜のクリーム煮 野菜コロッケ バナナ ■ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク■じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・油・醤油・砂糖・みりん・小麦粉・パン粉・ごま・油	豆とひき肉のカレー 和風サラダ ■白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■大根・きゅうり・人参・しらす干し・酒・醤油・酢・油・砂糖・ごま油・ごま	五目うどん バターポテト ジュースオレンジ ■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しいたけ・たまごたけ・醤油・砂糖・酒・みりん・酢■じゃがいも・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク	深川めし みそ汁 ザンギ ■胚芽精米・大麦・酒・醤油・あさり・しょうが・砂糖・みりん風調味料・人参・ごぼう・油・みそ・大根菜■厚揚げ・小松菜・みそ■鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・片栗粉・油	ごはん みそけんちん汁 カレーから揚げ (照り焼きソース) ひじきの煮物 ■鶏肉・酒・豆腐・つぎこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ■黒ガレイ・でん粉・油(醤油・砂糖)■みりん風調味料・片栗粉■ひじき・油揚げ・人参・油・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料
20	21	22	23	24
ロールパン ポトフ ラーメンサラダ パイン缶 ■チキンウィング・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・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・酢・砂糖・ごま油・からし・ごま	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・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・しいたけ・生姜・油・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料■玉ねぎ・いりよりだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・砂糖・チキンスープ・醤油・魚介エキス・小麦粉・でん粉・油■しらす干し・酒・醤油・砂糖・糸かつお・のり・青のり・ごま	パスタクリームソース フルーツミックス ■パスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ■みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・砂糖	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・油■かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・油・脱脂粉乳・パン粉・米粉・砂糖・小麦粉■ハム・緑豆春雨・ひじき・醤油・砂糖・小松菜・酢・ごま油	ごはん さつま汁 さばスパイス揚げ りんご ■豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ■さば・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・油
27	28	29	30	31
黒コッペパン オニオンポタージュ 小松菜とコーンのサラダ ジュースオレンジ ■ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ■小松菜・コーン・ごま・油・砂糖・酢・醤油	豚すき丼 みそ汁 アスパラの天ぷら ■白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草■豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ■グリーンアスパラガス・小麦粉・卵・油	山菜うどん ごまみそポテト ミニトマト ■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごたけ・なめこ・しいたけ・醤油・砂糖・長ねぎ・ほうれん草・みりん・酢■じゃがいも・油・みそ・砂糖・みりん風調味料・ごま	わかめごはん みそ汁 メンチカツ ■胚芽精米・大麦・酒・わかめ・ごま■凍り豆腐・小松菜・みそ■豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆・でん粉・砂糖・油	ごはん 豆腐のカレーソース いわしのかじフライ 磯あえ ■豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース■まいわし・水あめ・砂糖・生姜・じゃがいも・とうもろこし・米粉・米粉パン粉・油■小松菜・もやし・のり・醤油

★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。

★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

★牛乳(200ml)は毎日つきます。

★衛生的な食事をするために、いつも清潔なランチマットを忘れずに・・・

