

きゅうしょくだより



5月の献立

2025, 4, 30 札幌市立東川下小学校

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日つきます。 ・果物は、変更になる場合があります。 ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります			1 きつねうどん 青のりポテト パイン缶	2 五目ごはん ブリカツ からしあえ (ほうれん草・もやし)
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ひき肉のカレー 大根サラダ	8 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	9 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス
12 白飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ	13 よこわりバンズパン コーンクリーム スープ ハンバーグ バナナ	14 ソースカツ丼 みそ汁 (小松菜・厚揚げ) ミニトマト	15 山菜うどん スパイシーポテト りんご	16 チキンライス ちくわチーズつめ フライ ほうれん草と コーンのサラダ
19 白飯 みそ汁 (ごぼう、大根) ブリの南部揚げ おひたし (小松菜・もやし)	20 よこわりバンズパン ポーククリーム シチュー タラフライ 小松菜サラダ	21 白飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの ピリカラ揚げ きよみオレンジ	22 みそラーメン きなこポテト パイン缶	23 深川めし チキンカツ 磯あえ (小松菜・もやし)
26 白飯 豆腐のカレーソース 揚げギョーザ ナムル	27 角食 イタリアンスープ ホッケの オートミールフライ チョコクリーム	28 豚すき丼 みそ汁 (大根・油揚げ) 野菜コロッケ	29 たぬきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー	30 わかめごはん さつま汁 サバの香味揚げ

「12日(月) 手作り おかかふりかけ」 作りやすい分量でご紹介します。

しらす干し 50g
 酒 小さじ1
 しょうゆ 大さじ1/2
 塩 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 糸かつお 2g
 焼きのり 全形1枚
 青のり 大さじ1
 白ごま 大さじ3

- ① しらす干しはから炒りして、調味料で味付けをし、バラバラになるまで炒める。取り出しておく。
- ② 焼きのりは、はさみなどで細かく切る。
- ③ 糸かつおをから炒りし、青のり、白ごま、しらす干しを合わせる。





身近な食に気付かせ、 心に響く食教育を



日本の和食、世界の料理、地域に根ざした郷土料理など私たちの周りにはたくさんの「食」があります。白石区の小中学校では、健康な体づくりのために食の大切さを知ってほしいと願い、道産食材に関する食指導や郷土料理を給食で提供する取組を行います。子どもたちが食を身近に感じ、おいしく味わい、食への興味関心を深めてもらいたいと願っています。

北海道の食材を味わおう

北海道には、エスカロップ（根室）、スープカレー（札幌）、カレーラーメン（室蘭）、とりめし（美唄）など、各地の特色を活かした昔から伝わる郷土料理がたくさんあります。また、北海道は食事の宝庫でもあります。給食の献立を通して味わい、食の歴史や栄養、体への働きを学びます。



一日に必要な野菜の量を知ろう



成人に必要とされる一日の野菜量は 350g です。しかし、札幌市の健康・栄養調査では、札幌市民は野菜不足という結果が出ています。

白石区の小中学校では、8月の「野菜強化月間」に野菜摂取の大切さを知り、野菜をしっかり食べてもらいたいと願い、メニューや動画などを通じた取組を行います。

給食時間から



新学期が始まり一か月がたちました。各学級では過ごし方を工夫し、楽しい給食時間となっています。給食の感想を聞かせてくれる子がたくさんいて、うれしい毎日です。

学校給食栄養士会のホームページでは、レシピの紹介を行っています。どうぞご覧ください。

