

5月 きゅうしょくだより



札幌市立あいの里西小学校 令和6年(2024年)5月2日発行 No. 2

よていこんだて(5/7~5/31)

月	火	水	木	金
6 振替休日	7 ビビンバ やさいコロッケ フルーツミックス	8 ごはん さつまじる ぶりのスパイスあげ のりのつくだに	9 よこわりバンズ ポテトスープ メンチカツバーガー ほうれん草と コーンのサラダ	10 ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ くだもの
	★胚芽精米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・酢・とうがらし★冷凍野菜コロッケ(小麦・乳)・揚げ油★みかん缶・パイ缶・りんご缶・黄桃缶・洋梨缶・砂糖	★豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・むろあじ・宗田かつお・昆布★ぶり・しょうが・にんにく・酒・しょうゆ・塩・でん粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・こしょう・揚げ油★もみのり・ひじき・しょうゆ・酒・みりん・砂糖・水あめ	★ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・しょうゆ・塩・こしょう・ワイン・鶏がらスープ・鶏がら★冷凍メンチカツ(小麦)・揚げ油・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・洋がらし★ほうれん草・コーン・ごま油・砂糖・酢・しょうゆ	★豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・りんご・油・小麦粉・カレー粉・しょうゆ・ケチャップ・ソース・塩・ワイン・鶏がらスープ★冷凍ぎょうざ(小麦)・揚げ油★清見オレンジ(予定)
13 ソフトうどん さんさいうどん ごまみそポテト くだもの	14 わかめごはん ふたじる サバのソースやき	15 ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ きりぼしだいこんの ナムル	16 よこわりバンズ オニオンポタージュ フィッシュバーガー オレンジゼリー	17 ごはん かきあげどん みそしる おひたし
★鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・酒・みりん・酢・砂糖・とうがらし・むろあじ・昆布★じゃがいも・揚げ油・みそ・砂糖・みりん・すりごま★ジュシーオレンジ(予定)	★胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・ごま★豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・酒・みそ・むろあじ・宗田かつお・昆布★さば・しょうが・塩・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油・ソース・砂糖・みそ・ごま	★豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・油・しょうゆ・砂糖・酒・塩・こしょう・でん粉・鶏がらスープ★冷凍えびシュウマイ(えび・小麦)・揚げ油★切り干し大根・ほうれん草・にんじん・ごま・しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・とうがらし	★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・チーズ・スキムミルク・塩・ワイン・鶏がらスープ★冷凍鯛路産たらフライ(小麦)・揚げ油・ケチャップ・ソース・砂糖・洋がらし・ワイン★オレンジジュース・砂糖・粉寒天・みかん缶	★えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・揚げ油・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・でん粉・むろあじ・昆布★キャベツ・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布★ほうれん草・もやし・糸かつお・しょうゆ
20 ソフトラーメン しょうゆラーメン スパイシーポテト おきなわパインゼリー	21 ふかかわめし みそしる チキンカツ	22 ごはん にくじゃが ひじきはるまき おかかふりかけ	23 くろコッペ アスパラクリームに かぼちゃコロッケ くだもの 美瑛産の アスパラです。	24 ごはん まめとひじきにのりカレー こまつなサラダ くだもの
★豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう・鶏がら・豚骨・昆布★冷凍フレンチポテト・揚げ油・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ★冷凍沖縄パインゼリー	★胚芽精米・大麦・昆布・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・油・しょうゆ・みそ・砂糖・酒・みりん・葉大根・塩★厚揚げ・小松菜・みそ・むろあじ・昆布★鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油	★豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切り干し大根・いんげん・干しいたけ・しょうが・油・しょうゆ・砂糖・酒・みりん★冷凍ひじき入り春巻(小麦)・揚げ油★しらす干し・酒・しょうゆ・塩・砂糖・糸かつお・切りのり・青のり・ごま	★ベーコン・グリーンアスパラガス・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・スキムミルク・ワイン・塩・鶏がらスープ★冷凍かぼちゃコロッケ(小麦・乳)・揚げ油★りんご(予定)	★豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・いんげん豆・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ソース・ケチャップ・しょうゆ・ワイン・塩・オールスパイス・ナツメグ★ハム・緑豆春雨・ひじき・しょうゆ・砂糖・小松菜・酢・ごま油・洋がらし★黄桃缶(予定)

27 ソフトうどん ごもくうどん きなこポテト くだもの	28 ラムにくのピラフ いわしのカリカリフライ ヨーグルトあえ	29 ごはん みそけんちんじる かれいからあげ +おろしソース ミニトマト	30 ロールパン ベーコンシチュー ラーメンサラダ くだもの	31 ごはん スタミナどん みそしる くだもの
★鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまご・たけ・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・酢・とうがらし・むろあじ・昆布★じゃがいも・揚げ油・きなこ・砂糖・塩★りんご(予定)	★胚芽精米・大麦・バター・塩・カレー粉・ラム肉・にんにく・こしょう・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン(緑・赤・黄)・油★冷凍いわしのカリカリフライ・揚げ油★みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	★鶏肉・豆腐・つきこんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒・むろあじ・宗田かつお・昆布★冷凍かれいから揚げ・揚げ油・大根・しょうが・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・でん粉★ミニトマト(2個)	★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・スキムミルク・塩・こしょう・ワイン・鶏がらスープ★生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・にんじん・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・洋がらし・ごま★パン缶(予定)	★豚肉・メンマ・にんじん・油・もやし・にら・しょうゆ・みりん・玉ねぎ・りんご・ソース・砂糖・しょうが・にんにく・トウバンジャン・でん粉・ごま油・ごま★豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布★メロン(予定)

☆材料は主なものを載せています。

☆牛乳は、毎日つきます。(200cc)

☆海産物全般に、小さなかに・えびなどが混入している場合があります。

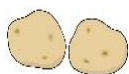
☆果物は、予定している物を入れてあります。



札幌市の学校給食で使用するほとんどの食材は、安全で良質な品物を安定的に供給してもらえることから札幌市学校給食会や北海道学校給食会を通して共同購入しています。青果物については、安全でおいしい減農薬栽培の「クリーン青果物」も多品目使用しています。

～5月使用予定のクリーン青果物～

- ◆じゃがいも(北海道産よくねたいも) ◆玉ねぎ(富良野産) ◆大根(七飯産) ◆ニラ(知内産)
- ◆グリーンアスパラガス(美瑛産) ◆ミニトマト(静内産) ◆しょうが(大分産)



<よくねたいも>

よくねたいもは、北海道産のじゃがいもを、冬の間低温で貯蔵したものです。学校では、「きたかむい」という品種を使っています。



大分産の「^{こがね}黄金しょうが」です。鮮やかな黄金色で、繊維が少なく、おろしやすいのが特徴です。また、香り成分や辛味成分が普通のしょうがより多く含まれています。

～生活リズムを整えましょう～

1日3回の食事を決まった時間にとることは、生活リズムを整えることにとても役立ちます。その中でも、朝ごはんには特に大切な役割があります。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給されて、一日を元気にスタートすることができます。また、夜しっかり寝ることは、体の抵抗力や免疫力を高めるためにもとても大切です。

寝つきをよくするためにも、寝る前の、TV・ゲーム・スマートフォンなどの使用は控えましょう。

免疫力UP!



朝、太陽の光を浴びることはとても大事! 体内時計を整えてくれます。



朝ごはんを食べると、体だけでなく、脳も目覚めます。



早寝・早起き・朝ごはん