



3月



給食だより

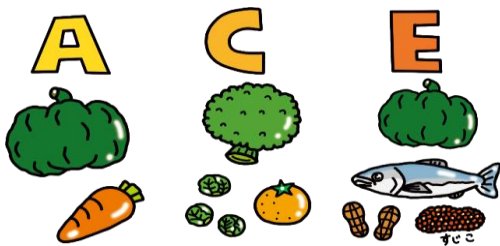
令和2年（2020年）2月27日（木）発行

札幌市立青葉小学校 札幌市立もみじの丘小学校

今年度もあと1か月となりました。今年度はどんな1年だったでしょうか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活を振り返り、新しい学年に向けての準備を進めましょう。

体の免疫力・抵抗力を高めましょう！

ビタミンA・C・Eで抵抗力アップ↑



皮膚や喉などの粘膜を強くして抵抗力を高めるのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。今が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

十分な栄養をとりましょう



十分な栄養をとるために、すききらいせずに朝食も必ず食べましょう。具たくさんの汁物や、煮込み料理は、たんぱく質源となる肉、魚、豆腐などや野菜のビタミンをバランス良くとれて、体も温まるのでおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに



かぜなどの予防の第一は、ウイルスを体内に入れないこと。そのために手洗いはとても効果的な予防法です。外から帰った時や、食事の前には石けんで手をきれいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。食事や睡眠の生活リズムを守り、早めの就寝を心がけましょう。体をしっかり休めるために、寝る前にテレビやスマホなどの強い光を浴びないようにすることも大切です。

3月の献立から・・・ 赤飯(18日)



日本では昔から、お祭りやお祝い事のある日に『赤飯』を作ってお祝いしてきました。

昔は、そのまま炊いても赤いご飯になる「赤米」が使われていましたが、江戸時代の終わり頃には、もち米に小豆で赤い色をつけた、現在のような赤飯を炊くようになりました。学校の赤飯は、北海道独特の甘納豆入りのちょっと甘い赤飯です。2校合わせて45kgのもち米を学校で蒸して作ります。

予定献立(3/2~3/24)

2~6日

臨時休業

月	火	水	木	金
2~6日				
臨時休業				
9 ごはん つみれ汁 豚肉の竜田揚げ ごま和え	10 ソフトフランスパン ポテトクリーム煮 厚揚げサラダ くだもの	11 ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃもの から揚げ ナムル	12 ソフトラーメン 味噌ラーメン 大学芋 くだもの	13 サーモンピラフ 白花豆コロケ 切干大根のサラダ
白米/すりみ・豆腐・生姜・味噌・片栗粉・長ねぎ・大根・人参/豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油/小松菜・白菜・すりごま	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・小麦粉・バター・チーズ/スキムミルク・牛乳・豆乳/パセリ/厚揚げ・片栗粉・生姜・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま・ごま油/パイン缶詰	白米/豚肉・豆腐・生姜・にんにく・干し椎茸・人参・片栗粉・長ねぎ・味噌・豆板醤/カラフトししゃも(子持ち)・片栗粉・小麦粉・菜種油/ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油	ソフトラーメン/豚肉・メンマ・生姜・玉ねぎ・人参・にんにく・茎わかめ・ほうれん草・長ねぎ・もやし・味噌/さつまいも・菜種油・水飴・黒砂糖・黒ごま/蒲見オレンジ	胚芽米・大麦・鮭・バター・玉ねぎ・コーン・パセリ・マッシュルーム/白花豆・マッシュポテト・バター・スキムミルク・小麦粉・パン粉・菜種油/切干大根・もやし・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・味噌・ごま油
16 ごはん カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	17 角食 ワンタンスープ お好み揚げ チョコクリーム	18 赤飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き アイスクリーム	19 卒業証書授与式 	20 春分の日 
白米/豚肉・じゃがいも・セロリ・人参・りんご・玉ねぎ・生姜・にんにく・小麦粉・カレーウ・サラダ油/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	ワンタン/豚肉・もやし・メンマ・長ねぎ・にんにく・生姜・ほうれん草・ベーコン・あさり・えび・いか・キャベツ・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・コーン・菜種油/クチャップ/割り節/青のり/チョコレート・ココア・豆乳・コーンスターチ	もち米・小豆甘納豆・黒ごま/豆腐・鶏肉・ごぼう・人参・大根・長葱・つきこんにやく/鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油/牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・水飴・無塩バター		
☆6年生特別献立		☆卒業お祝い献立		
23 ごはん 和風そぼろごはん 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ	24 黒コッペパン クリームシチュー カレー風味 日本海産ホッケフライ 小松菜サラダ	25 修了式 離任式	 卒業おめでとう 6年生は、卒業まであとわずかになりましたね。小学校での給食は、あと8回(9日~18日)です。 16日に6年生だけの特別献立を実施します。また、18日には全校で卒業をお祝いする献立としてお赤飯を作ります。 給食をはじめ、小学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩いていくみなさんを支える、良い思い出になってほしいと願っています。	
白米/鶏肉・豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・生姜・ごぼう・人参・味噌・ごま/厚揚げ・小松菜・たまご草・味噌/ちくわ・小麦粉・卵・青のり・菜種油	豚肉・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・スキムミルク・チーズ・豆乳・人参・じゃがいも・カレーウ/ほっけ・小麦粉・パン粉・菜種油/小松菜・春菊・ハム(卵)・ひじき・ごま油			



☆牛乳(200cc)は毎日つきます。
☆市場の状況等により使用する食材を変更する場合もあります。

☆給食で使用する主な食材を掲載しています。調味料など少量のものは表示しないこともあります。

(献立材料欄の/は献立の区切りです。)

★海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。

★かわいいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。

