



# 給食だより

札幌市立札幌小学校  
札幌市立伏古北小学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1週間です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に冬休みをすごしましょう。

## ふゆやす 冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日のように早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、かぜ予防のためにこまめに手洗いをしましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べすぎにも注意し、元気にすごしましょう。

## しょうかい レシピ紹介

「レシピが欲しい!」という声のあった、12月の給食で登場したメニューのレシピをご紹介します。冬休み中にぜひ、ご家庭でもお試しください。

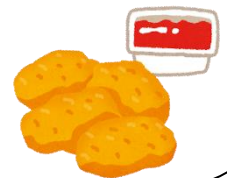
### <とうふナゲット>

#### 分量(4人分)

焼き豆腐	1/2 丁
鶏ひき肉	60g
たまねぎ	1/5 個
サラダ油	適量
卵	1/2 個
片栗粉	大さじ 1 と 1/2
パン粉	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	
ケチャップ	適量

#### 作り方

- ① 焼き豆腐は手でよくもみほぐし、ザルにあけて、水を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ③ ①と②と鶏ひき肉・卵・片栗粉・パン粉を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③を小判型にして、油で揚げる。
- ⑤ お好みでケチャップをかける。



### <フルーツゼリー>

#### 分量(プリン型4個分)

お好みのフルーツ缶	100g
りんごジュース	200ml
粉寒天	1袋(2g程度)
砂糖	大さじ 1 と 1/2
水	160ml



※ジュースも、お好みのものでも良いです。

#### 作り方 寒天は必ず沸騰させるのがポイントです!

- ① フルーツ缶は、食べやすい大きさに切る。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、2〜3分煮立たせてから、砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとってから、りんごジュースと①を混ぜたものと一緒に③を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

# よていこんだて

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。  
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。  
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
<b>12</b>  <b>成人の日</b>	<b>13</b> <b>給食セットを忘れずにもってこよう!</b>  ランチョンマット      マスク	<b>14</b> エプロン 	<b>15</b> <b>3学期始業式</b> ごはん しらたまじる さんまのかばやき こうはくなます 白飯/白玉もち、鶏肉、清酒、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ、椎茸、醤油、みりん、食塩、だし汁(むろあじ、昆布、宗田)/さんま、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、醤油、さび砂糖、みりん、生姜、白いりごま/だいこん、にんじん、上白糖、酢、食塩	<b>16</b> しょうゆラーメン だいがくいも パインかん リットー、豚肉、Mマ、生姜、にんにく、醤油、清酒、サダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くわいかめ、みりん、食塩、黒胡椒、スー(鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじん)/さつまいも、菜種油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒いりごま/パイン缶
<b>19</b> わかめごはん しょうゆけんちんじる あげぎょうざ 胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白いりごま/鶏肉、清酒、豆腐、こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サダ油、醤油、食塩、だし汁(むろあじ、昆布、宗田)/ぎょうざ【豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パスタ粉、小麦蛋白、砂糖、馬鈴薯澱粉、生姜、醤油、食塩、胡椒、植物性ヨートニング、イースト、イーストフード、VC】、菜種油	<b>20</b> カレーライス たたききゅうり 白飯、豚肉、赤ウイ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ゆかり、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、サダ油、小麦粉、カレー粉、カレー、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、食塩、オールバイン、ツマミ、スープ(鶏がら)/きゅうり、食塩、醤油、さび砂糖、ごま油、白いりごま	<b>21</b> まめパン ポークシチュー こまつなサラダ あまくさ 豆パ(卵・ササミ・甘納豆)/豚肉、にんにく、ゆかり、食塩、黒胡椒、赤ウイ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、サダ油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、醤油、中濃ソース、ウスターソース、スー(鶏がら)/ハム、春雨、ひじき、醤油、さび砂糖、こまつな、酢、ごま油、からし/天草	<b>22</b> ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー 白飯/鶏肉、清酒、さつまいも、豆腐、こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サダ油、赤みそ、白みそ、だし汁(むろあじ、宗田、昆布)/ハバーク【牛肉、玉ねぎ、豚肉、パスタ粉、鶏卵、牛乳、食塩、香辛料】、菜種油、だいこん、生姜、醤油、さび砂糖、清酒、みりん、片栗粉、ブルーベリー(糖類(異性化液糖)、車糖、上白糖、難消化性デキストリン、ブルーベリー、ブルーベリー果実、アールベリ濃縮果汁、寒天、グル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、D、リン酸鉄)	<b>23</b> パスタクリームソース スパイシーポテト リットー、サダ油、こまつな、玉ねぎ、たまご、小麦粉、バター、サダ油、チーズ、牛乳、ササミ、豆腐、白みそ、食塩、白胡椒、白ウイ、豚骨スー/じゃがいも、菜種油、食塩、黒胡椒、カレー粉、バター、ツマミ
<b>26</b> <b>休古北小3年給食なし</b> とうふいりカレーピラフ くしろさんたらフライ ヨーグルトあえ 胚芽精米、大麦、バター、白ウイ、食塩、カレー粉、パスタ、焼き豆腐、醤油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、サダ油、銘路産たらふ【すけとらだん、パスタ粉、小麦粉、イースト、並塩、ヨートニング、植物油、グリセリン脂肪酸エステル、ドングリ糖全糖、コーンでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、イースト、バター、ミックス小麦粉、コーンフラワー、増粘剤(アラビノ、白胡椒)】、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト	<b>27</b> ぶたすきどん みそしる おうとうかん 白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、さび砂糖、醤油、清酒、みりん、ほうれん草、凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(むろあじ、昆布)/黄桃缶	<b>28</b> よこわりバンスパン コーンクリームシチュー イカバーグ あさりのスパゲッティサラダ 横割パスタ(卵・ササミ・ネーブル、クリームソース、玉ねぎ、にんじん、パスタ、小麦粉、バター、サダ油、牛乳、豆乳、ササミ、チーズ、白ウイ、食塩、白胡椒、スー(鶏がら)/イカ【イカ、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、塩、動物たん白加水分解物】、菜種油、醤油、さび砂糖、みりん、片栗粉/あさり、生姜、醤油、さび砂糖、清酒、パスタ、きゅうり、にんじん、酢、サダ油、白みそ、ごま油、白いりごま	<b>29</b> <b>礼話小5・6年給食なし</b> ごはん とうふとえびのチリソースに ししゃものからあげ おひたし 白飯/豆腐、むきえび、清酒、片栗粉、小麦粉、サダ油、菜種油、にんじん、長ねぎ、椎茸、グリンピース、生姜、にんにく、ケチャップ、醤油、中濃ソース、さび砂糖、バター、リットー、スー(鶏がら)/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、さび砂糖、みりん、酢/こまつな、もやし、系かつお、醤油	<b>30</b> きつねうどん チーズポテト みかん リットー、油揚げ、醤油、さび砂糖、みりん、つと、椎茸、長ねぎ、たまご、ほうれん草、清酒、酢、一味唐辛子、だし汁(むろあじ、昆布)/じゃがいも、上白糖、バター、チーズ、牛乳、ササミ、食塩/みかん

## 1月7日は七草がゆ

『七草がゆ』とは、1月7日の朝に食べる春の七草を具材にした塩味のおかゆのことです。お正月にごちそうを食べて弱った胃腸を休め、冬に不足しがちな栄養を補い、1年間の無病息災を願って食べられています。消化が良く体も温まるので冬にぴったりの一品です。



すずしろ



すずな



ほとけのざ



ごぎょう



せり



はこべら



なずな

### あまくさとは…?

1月21日(水)は、『あまくさ』が登場します。『清見オレンジ』と『温州みかん』を、かけ合せて、作られました。お楽しみに!

