



ランチタイム

Lunch Time

令和7年(2025年)12月25日発行

給食だより【1月号】

札幌市立白楊小学校

明日からいよいよ冬休みが始まります。風邪をひかないためにもバランスの良い食事を心がけたいですね。また、年末年始には日本に昔から伝わる料理や、地域に伝わる料理を味わう機会が増えると思います。ぜひ、そのような機会には、食文化について、お子さんと話題にいただけたらと思います。

伝えたい日本の食文化

四季折々の旬の食材を大切に、素材の味を生かした「和食」。その大きな特徴の一つが、「だし」によるうま味です。甘み・酸味・塩味・苦味と共に、うま味が基本の五味と言われ、国際的にも「Umami」として認知されています。おいしい和食の基本は「だし」にあると言ってもよいでしょう。「だし」の種類と簡単な取り方をご紹介します。

だしを使っておいしく

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってひきだしたものが「だし」になります。



昆布

昆布は、ピッチャーに水と昆布を入れて一晩置くだけで、翌朝にはおいしいだしがとれます。煮て作る時は、20分くらい水に浸してから弱火～中火にかけて、昆布のふちから気泡が出たら昆布を取り出します。味噌汁、煮物など、どんな料理もおいしくしてくれます。



鰹節

鰹を加熱・乾燥等加工した食品で、世界一硬い食品と言われています。作り方は、鍋に水を入れて沸騰させてから火を止め、鰹節を入れて1～2分置いてからペーパーなどを敷いたざるでゆっくりこします。この時、絞ると雑味が出てしまうので注意！味噌汁やお吸い物に向いています。

にぼし



イワシなど小魚を茹でて乾燥させたものです。煮干しも水出しておいしいだしをとることができます。頭と腹わたをとった煮干しをボウルに入れた水の中に入れ、冷蔵庫で一晩置ただけですっきりとした甘みのあるだしがとれます。煮物などの濃い味の料理にも合います。

「だし」は、香りがよく、うま味も栄養も豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。味付けを薄めにしてもおいしく感じるので、塩分を控えることができます。給食でも昆布、むろあじ（鰹節に似ていますが、魚の臭みが少なく、さっぱりとしただしがとれます。）、宗田、煮干しなど、複数の「だし」を料理に合わせて使用しています。なかなか布団から出られない寒い朝も、温かい味噌汁を飲むと、元気に目覚めることができます。前日から「だし」をとっておくと、手軽に作るができますので、ぜひ試してみてください。

5年生がだしの学習をしました

だしソムリエ

学校では、担任と栄養教諭が連携して食育を進めています。毎日の給食時間だけでなく、学級活動、教科や総合的な学習の時間での指導を、食に関する指導の全体計画に基づき実施しています。

今年度、5年生では、家庭科「食べて元気に」と関連した「和食のだしについて知ろう」をテーマに、だしを飲み比べる学習をしました。だしを入れて作った味噌汁と味噌をお湯で溶いただけの味噌汁を飲み比べてだしの旨味を確認させた後、だしそのものの旨味を味わい、和食への理解を深めることができました。



1月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
★牛乳は毎日つきます。 ★果物等は変更になることがあります ★ししゃもは「カラフトししゃも(メス)」を使用しています。 ★冷凍あさり、ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝殻などが混入している可能性があります。			15 しょうゆラーメン 大学芋 いよかん	16 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロック パイン缶詰
19 ご飯 白玉汁 さんまのかば焼き 磯和え	20 横割りバンズ コーンクリームスープ イカバーグ (照り焼きソース) あさりのスパゲティ サラダ	21 ご飯 さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	22 5, 6年、ひまわり学級 (4~6年) スキー学習 ゆであげ カレーソース フレンチポテト	23 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ
白玉もち・鶏肉・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・牛蒡・長ねぎ・干し椎茸・むろ鱈・昆布・宗田/さんま・片栗粉・小麦粉・揚げ油・生姜・白ごま/ほうれん草・もやし・海苔	ホルモン・クリーム・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/イカバーグ・揚げ油・片栗粉/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま油・白ごま	鶏肉・さつま芋・豆腐・蒟蒻・人参・大根・牛蒡・長ねぎ・サラダ油・むろ鱈・宗田・昆布/ハンバーグ・揚げ油・大根・生姜・片栗粉	スパゲティ・サラダ油・サラダ油・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ/フレンチポテト・揚げ油	胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/鶏肉・豆腐・蒟蒻・人参・大根・牛蒡・長ねぎ・サラダ油・むろ鱈・昆布・宗田/ぎょうざ・揚げ油
26 ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし	27 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん	28 4年スキー学習 ご飯 味噌汁 とり天 ごま和え	29 きつねうどん チーズポテト パイン缶詰	30 豆腐入り カレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え
豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・揚げ油・人参・長ねぎ・干し椎茸・グリントース・生姜・にんにく・ケチャップ・片栗粉・鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・揚げ油/小松菜・もやし・糸鰹	豚肉・にんにく・セリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油・からし	大根・油揚げ・むろ鱈・昆布/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油・宗田/ほうれん草・白菜・白すりごま	ソフト麺・油揚げ・つと・干し椎茸・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・むろ鱈・昆布/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油/釧路産たらフライ・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト

12月の献立から人気のメニューを家庭用にアレンジしました!

さばのソース焼き



【材料】(4人分)

さば切り身
しょうが
酒

A {
 ウスターソース 大さじ1
 砂糖 小さじ1強
 味噌(赤味噌がおすすめ) 大さじ1/2
 白いりごま 少々

【作り方】

- ① すりおろしたしょうがと酒を混ぜて、さばに下味をつけておく。
- ② A を混ぜ合わせ、①のさばにまんべんなくかけて10分ほどおく。
- ③ 白いりごまをふり、グリル(中火)で焦げないように焼く。

さばにソース! ?とところが意外にご飯に合います! さばのくさみもなく、魚が苦手な人にもおすすめです。