

きゅうしょくだより



2025, 11, 28 札幌市立東川下小学校

12月の献立



- ・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。

3学期の給食は、1月15日（木）からです。
給食だよりは、1月14日（水）にすぐーるで配信致します。ランチマット、エプロン、帽子、マスクなどの準備を忘れずにお願いします。

月	火	水	木	金
愛媛県産 紅まどんな 柑橘系の果物が出回る時期になりました。12月は、札幌市学校給食会で共同購入されている愛媛県産の「紅まどんな」という品種のみかんが登場します。「南香」と「天草オレンジ」のかけ合わせで生まれた紅まどんなは、果肉がゼリーのようになめらかで果汁たっぷりです。12月17日（水）の予定です。 				
1 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げエビシューマイ ナムル	2 角食 ブルーベリージャム ポテトスープ 豆腐ナゲット ミニトマト	3 白飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	4 パスタクリームソー ス ごぼうチップサラダ	5 とりごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし
8 白飯 さつま汁 さばのソース焼き 磯和え	9 くろコッペパン チキン クリームシチュー コーンフライ りんご	10 ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ	11 たぬきうどん かぼちゃのいとこ煮	12 シーフード カレーピラフ メンチカツ 大根サラダ
15 豚丼 みそ汁 ごまあえ	16 ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ みかん	17 豚ミックス丼 みそ汁 紅まどんな	18 「届けよう！ 食の力」 *メニューは、 後日お知らせします	19 「届けよう！ 食の力」 *メニューは、 後日お知らせします
22 白飯 豚汁 いわしの カリカリフライ おかかふりかけ	23 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー	24 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	25 終業式 みそラーメン きなこポテト きよみオレンジ	

12月22日は冬至です

冬至は「1年間で夜が一番長く、昼が一番短い日」です。

日本では、昔から邪気を払う節目と考えられていて、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかないと言われていました。少し早いのですが、給食では、11日(木)に、小豆、白玉とりょうおもちという品種のかぼちゃを使って「かぼちゃのいところ煮」を作ります。



＜かぼちゃのいところ煮・5人分＞

かぼちゃ（正味）	150g	皮付きのまま食べやすい大きさに切る
あずき	50g	
砂糖	40g	
塩	少々	
水	40g	
白玉もち	130g	

- ① あずきに4～5倍の水を入れて強火で煮る。
- ② 沸騰したら湯を捨て分量の水で煮る
- ③ 煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまでじっくり煮る。
- ④ やわらかくなったら、砂糖を半分入れて少し煮る。
- ⑤ ④にかぼちゃを入れて煮て、8割火が通ったら、残りの砂糖と塩を入れて煮る。
- ⑥ 白玉はゆでてしっかり水洗いする。
- ⑦ 白玉を入れてゆっくり煮て、かぼちゃが煮えたらできあがりです。



総合的な学習の時間 「届けよう食の力」5年生



5年生が、総合的な学習の時間で、給食のメニュー作りを通した食の学習を行っています。

栄養教諭から五大栄養素やメニュー作りの工夫などについて学んだ後、全校に苦手の食材アンケートを行いました。その結果、苦手の食材の上位になった「なす」をテーマに、一人一人がメニュー作りに取り組みました。なすは、食感や見た目、味が苦手という子が多い食材ですが、ここをクリアしようと様々な工夫がされました。先日、昨年度この学習を行った6年生の前で、一人一人が考えた魅力あふれるメニューのプレゼンを行いました。その中から、栄養教諭により2つが選ばれ、18日と19日の給食として提供されます。(学級閉鎖に伴い決定が遅れておりますので、後日お知らせします。)

食べる相手のことを思いながらのメニュー作りは、初めての子もいたかもしれません。学習のテーマである「心も体も元気になる給食メニュー」。楽しみですね。

冬休み親子料理教室 「ケーキ寿司を作ろう」

日時 12月26日(金) 10:00～12:30
会場 白石区複合庁舎 4階 講堂
申し込み受付 12月1日(月)～12月11日(木)

11月に参加募集のちらしを配布しております。
詳しくは、白石保健センター(862-1881)までお問い合わせください。

