

きゅうしょくだより



5月の献立

2026, 4, 30 札幌市立東川下小学校

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> 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しなどの小魚、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 				1 きつねうどん ごまポテト りんご
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 白飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ナムル	8 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
11 チキンウインナー ライス かぼちゃコロッケ フルーツカクテル	12 白飯 豚汁 さんまの竜田揚げ のりの佃煮	13 セルフドッグ コーンクリーム スープ バナナ	14 ハヤシライス コロコロサラダ	15 カレーうどん フレンチポテト パイン缶
18 わかめごはん みそけんちん汁 サバの香味揚げ	19 白飯 豆腐の カレーソース 揚げギョーザ 磯和え	20 くろコッペパン ポテトクリーム煮 アスパラと コーンのソテー キウイ	21 豚すき丼 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) ししゃもの ピリカラ揚げ	22 みそラーメン シナモンポテト いちご
25 ビビンバ ひじきはるまき フルーツミックス	26 白飯 みそ汁 (豆腐、なめこ) チキンカツ おひたし	27 横割りバンズパン チキンクリーム シチュー タラフライ 小松菜と ベーコンのサラダ	28 豆とひき肉の カレー 大根サラダ	29 山菜うどん きなこポテト パイン缶

給食時間から



新学期が始まり一か月がたちました。笑顔いっぱいのおいしく楽しい給食時間になっています。

給食の感想を聞かせてくれる子がたくさんいて、作り方を聞かれることもあります。

学校給食栄養士のホームページでは、給食レシピの紹介を行っています。どうぞ御覧ください。





身近な食に気付かせ、 心に響く食教育を



日本の和食、世界の料理、地域に根ざした郷土料理など私たちの周りにはたくさんの「食」があります。今年度、白石区の小中学校では、健康な体づくりのために食の大切さを知ってほしいと願い、道産食材を使った郷土料理を給食で提供し、その食材に関する食指導を行います。給食でおいしく味わいながら、食を身近に感じ、興味関心を深めてもらいたいと願っています。

北海道の食材を味わおう

各地の特色を活かした郷土料理を提供します。今年度は、鹿肉を使った「パスタミートソース」と札幌白ごぼうを使った「ごぼうピラフ」などを予定しています。献立を通してその土地の歴史も学びます。



一日に必要な野菜の量は？



成人に必要とされる一日の野菜量は 350g ですが、札幌市で行う健康・栄養調査では、札幌市民は野菜不足という結果が出ています。

野菜をしっかり食べることが生涯の健康につながります。地場産物野菜について紹介や 8 月の「野菜強化月間」を通して、生涯の健康のため、野菜摂取の大切さを知ってもらうための取組を行います。

25日(月)メニュー ビビンバレシピ

材 料(4人分)

米	320g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	
豚ももひき肉	100g
豆腐	100g
塩メンマ	40g
油	小さじ1
トウバンジャン	少々

A	
長ねぎ	4cm
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1

B	
長ねぎ	4cm
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	少々
唐辛子	少々



にんじん	20g
ほうれん草	30g
もやし	100g
白いりごま	少々

- ① 米は、酒、しょうゆを加えた水分で炊く。
- ② 豆腐は水切りし、くずしてから炒りする。塩メンマは、塩抜きして細かく切る。
- ③ にんじんは、せん切りにする。ほうれん草、もやしは、ゆでて2～3cmに切る。
- ④ AとBの長ねぎをみじん切りにし、しょうが・にんにくはすりおろす。
- ⑤ Bを合わせ、加熱し冷ましておく。この調味料に、にんじん・ほうれん草・もやしを混ぜ、つけておく。
- ⑥ 油を熱し、トウバンジャンを炒め、Aの長ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉を加えてよく炒める。さらに②を加えて味をととのえる。
- ⑦ 炊きあがったごはん汁をきった⑤と⑥と白いりごまを混ぜる。