

きゅうしよくだより

12月

令和7年

11月28日

札幌市立東札幌小学校

よていんたて

・牛乳は毎日つきます

・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。

・油は菜種油を使っています。

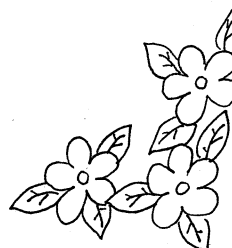
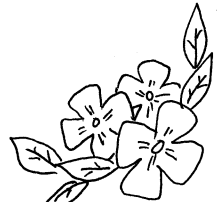
・天候等の影響で、使用食材が変更になる場合があります。

・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなヒカニ・タコイカなどが混入している場合があります。

・魚を原料としたアイ等には、骨が残っている場合があります。

・お様が食物アレルギーをお持ちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への確認をお願いします。



月	火	水	木	金
1 振替休業日 	2 ビビンバ ひじき春巻Fe 果物 黄桃缶 胚芽精米・大麦・豚肉・やきど う・メンマ・長ネギ・生姜・にんにく 油・きびさとう・ゴマ油・にんじん ほうろく・もやし・ゴマ・ひじき春巻Fe [たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植 物油脂・でん粉・さとう・小麦粉・加 工でん粉]・黄桃缶	3 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 かたじけなく持ちのから揚げ 磯和え 米・豚肉・じゃが芋・玉ネギ・にんじん 大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん 干いたけ・生姜・油・くらさとう・カ ラフトシヤモ子持ち・小麦粉・でん 粉・きびさとう・小松菜・もやし・ のり	4 黒コッペ ワンタンスープ チキンナゲット 中華サラダ ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうろく そう・やきメンマ・長ネギ・生姜・にん く・油・チキンナゲット・肉粒状植物 性たん白・パン粉・でん粉・乾燥わか さとう・小麦粉・クッキー・粉・植物油 脂・なまね油・パム油・加工でん粉 ・ハム・春雨・きゅうり・ホールコン・きび さとう・ゴマ油・ゴマ	5 ご飯 みそ汁(凍豆腐・小松菜) かき揚げ(ババキュースス 切り干し大根の煮付け) 米・凍豆腐・小松菜・かき揚げ 唐揚げ[くらわがれい・はなれい・でん粉] 油・玉ネギ・生姜・にんにく・きび さとう・でん粉・切り干し大根・油 あげ・つきこんにゃく・さつまあげ ・にんじん・てんさいとう
8 カレーラーメン きなこポテト 果物 みかん 豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ ・もやし・白菜・にんじん・玉ネギ・ほうろく そう・長ネギ・乾燥わかめ・小麦粉・ト マト・レーズン・フレンチポテト[じゃが 芋・パム油]・きなこ・きびさとう・ みかん	9 とりめし みそ汁(小松菜・厚揚げ) 白花豆コロッケ 胚芽精米・大麦・とり肉・生姜・ 玉ネギ・油・きびさとう・あつあげ・小 松菜・白花豆コロッケ[白花豆 ・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・バター・上 白糖・パン粉・でん粉・粉末状大豆 たん白・植物油脂・貝殻焼成カ ルシウム]	10 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル 米・とうふ・豚肉・生姜・にんにく・油 ・にんじん・長ネギ・干いたけ・きび さとう・ゴマ油・でん粉・きびさとう[豚肉 ・キャベツ・小麦粉・玉ネギ・とり肉・パン 粉・(小麦粉・植物性ショートニング ・パム)・さとう・粒状小麦たん白・さとう ・ばれいしょ・でん粉・生姜]・ほうろく ・もやし・ゴマ	11 チーズバーガー (横割パン・ハニシ・チーズ・ ポテトスープ) 果物 黄桃缶 ハンバーグ[豚肉・とり肉・玉ネギ・粒 状植物性たん白・豚脂・果糖・ぶどう 糖・糖液糖・でん粉・ぶどう糖・加工 品・加工油脂・加工でん粉]・きび さとう・チーズ・スライス・ハラペキン・ じゃが芋・にんじん・玉ネギ・パセリ・黄 桃缶	12 ご飯 みそ汁(ごぼう・人参・大根) ブリカツ のりとあさりの佃煮 米・大根・にんじん・ごぼう・ブリ カツ[ブリ・パン粉・(小麦粉・ショ ーティング・植物油脂・パム・なたね大豆) ・ぶどう糖・とうもろこし・でん粉・じゃ が芋・でん粉・さつまみかん粉]・バター・ミ ックス(小麦粉・ライ麦粉)・油・あ さり・煮・生姜・きびさとう・もみり ・ひじき・わかめ
15 みそうどん 青のりポテト 果物 りんご とり肉・生姜・にんにく・ゴマ油・き びさとう・ゴマ油・あげ・つと・干い たけ・ほうろく・そう・長ネギ・フレン チポテト[じゃが芋・パム油]・油・青 のり・りんご	16 芽室トキハン メンチカツ 果物 みかん 胚芽精米・大麦・油・豚肉・生姜・ にんにく・長ネギ・にんじん・玉ネギ・ 油・ホールコン・むぎ枝豆・メンチカツ [豚肉・パン粉・玉ネギ・小麦粉・パン 粉(乾燥)・粒状大豆たん白・でん粉 ・なたね油・さけ糖・グラニュー糖・ 貝Ca・ぶどう糖]・みかん	17 ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 南瓜コロッケ 鶏そぼろ 米・白菜・油あげ・南瓜コロッケ [南瓜・パン粉・乾燥マッシュポテ ト・玉ネギ・植物油脂・脱脂粉 乳・微粉・パン粉・米粉・さとう ・小麦粉]・油・とり肉・やきど う・切り干し大根・てんさいとう・生姜	18 ロールパン チキンクリームシチュー 小松菜とエビサラダ 果物 スライスリン とり肉・じゃが芋・玉ネギ・にんじん パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・ 豆乳・チーズ・スキムミルク・小松菜 ・ホールコン・ゴマ・きびさとう・ パイン缶	19 キーマカレー 厚揚げサラダ 米・豚肉・玉ネギ・にんじん・セロ リ・生姜・にんにく・大豆水煮・パ セリ・レーズン・油・小麦粉・ホール トマト缶・あつあげ・でん粉・キャ ベツ・きゅうり・きびさとう・ゴマ油・ ゴマ
22 五目うどん かぼちゃのいとし煮 果物 みかん とり肉・油あげ・つと・にんじん・ ほうろく・そう・ごぼう・長ネギ・干し いたけ・たもぎ・水・煮・きびさとう・ 南瓜・あん・白玉もち・みかん	23 たきこみいなり みそ汁(小松菜・玉ネギ) ホッケフライ 胚芽精米・大麦・上白糖・油あげ ・にんじん・干いたけ・ひじき・きびさ とう・ゴマ・のり・小松菜・たもぎ・水・煮・ 玉ネギ・ホッケフライ[ほけ・パン粉・小 麦粉・ショートニング・植物油脂・パム ・なたね大豆]・ぶどう糖・とうもろこし ・粉・じゃが芋・でん粉・さけ糖・パ タ・ミックス(小麦粉・ライ麦粉)・油	24 ハヤシライス あさりの スパゲティサラダ 米・豚肉・玉ネギ・にんじん・じゃが芋 ・セロリ・生姜・にんにく・マッシュル ム・水煮・グリーンピース・油・小麦粉・ト マト・ピューレ・ホールトマト缶・あさり・水煮 ・きびさとう・スパゲティ・きゅうり・ゴ マ油・ゴマ	25 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン みかんゼリー ハラペキン・じゃが芋・玉ネギ・にん じん・ホールコン・パセリ・マカロニ・ とり肉・にんにく・牛乳・小麦粉・ でん粉・油・みかんゼリー[温州 みかん果汁・さとう・粉・あめ・ゲル 化剤(ゼラチン不使用)]	12月の予定 25日(木) 終業式 

給食月間

12月は 給食月間です。

給食を通して食に対する関心を高め、食べ物やそれに関わる人たちへの感謝の気持ちを育てることなどを目的としています。この機会に、学校給食への理解が深まることを願っています。



給食の歴史

1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子どもの救済と就学の奨励のために給食を実施したのが世界で一番はじめての学校給食といわれています。

やがて、1849年パリ、1855年ニューヨーク、1864年ロンドン、1887年ジュネーブ... と世界各地で給食がはじまりました。そして、1889(明治22)年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校(大誓寺内)で弁当を持って来られない児童のために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。だんだん、体の弱い子どもや学校に来られない子どもを救済するために、全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されました。

第二次世界大戦後、食糧事情は大変ひどく、栄養不足の子どもを救うため各国からの援助をもとに給食が再開されました。(1946年12月24日) この援助はユニセフを通じて1964(昭和39)年まで続けられました。

そして今、日本は大変豊かな国になりました。お金を出せば色々な食べ物が手に入ります。しかし、こんな時代だからこそ、食べることの大切さを見直すことも必要ではないでしょうか。食べることは、わたしたちの心と体に力をわきたたせる源です。食べることの大切さや楽しさ、食への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

給食のこんだてより

ワンタンスープ

＜材料4人分＞

ワンタン皮	40g
豚肩肉	40g
酒	少々
にんじん	20g(1/6本)
ほうれん草	60g(2株)
もやし	60g(1/3袋)
メンマ	40g
長ねぎ	40g(20cm)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	少々
しょう油	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スープ	600ml

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2～3cmくらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩ぬきする(味つけメンマでもよい)。
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。調味料を入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

給食のスープ料理のなかでは、人気No.1のメニューです。野菜もたっぷりとることができます。ワンタンの皮は煮すぎないのがポイントです。お好みに応じて、みそ味、塩味にアレンジしてみてもいいかもしれません。