

3月給食だより



令和5年2月28日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

朝夕の日が長くなり、春が近く感じられるようになりました。3学期も残りわずかです。健康に留意して、元気に学年のしめくりを迎えましょう。

強くて疲れにくい 脳をつくるために

脳内で重要な働きをする神経伝達物質はたんぱく質から作られます。また、魚に含まれるDHAやリン脂質（大豆に多いレシチンなど）は記憶力を向上させます。

玄米・胚芽米 ※給食の炊きこみごはんは胚芽米です。	青菜 ほうれん草・春菊・ 小松菜など	小魚・魚介類	海藻	麩・高野豆腐
ビタミンB1	ビタミンC・カルシウム	カルシウム・DHA	カルシウム等のミネラル	たんぱく質・グルタミン酸

脳の働きを良好に保つために、何を選択して食べるかが重要になります。



脳は24時間休みなく働いているためたくさんのエネルギーを消費しており、その量は全体の5分の1を占めるほどです。ブドウ糖は脳のエネルギーとしても重要な栄養素です。登校前の朝食はもちろん、昼夜の食事においても、主食をしっかりとりましょう。

3年生の リクエスト給食 人気ベスト5



3年生対象のリクエスト給食のアンケート結果をもとに、3月6日（月）～10日（金）の献立が決定しました。3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。

白飯

1位 ザンタレ丼 (94票)

- 2位 チキンみそかつ丼 (64票)
- 3位 カレーライス (55票)
- 4位 スープカレー (34票)
- 5位 ひき肉のカレー (30票)

炊き込みごはん

1位 ビビンバ (120票)

- 2位 とりめし (115票)
- 3位 焼豚チャーハン (51票)
- 4位 たきこみなり (14票)
- 5位 ラム肉のピラフ (10票)

麺

1位 沖縄そば (139票)

- 2位 みそラーメン (51票)
- 3位 きつねうどん (34票)
- 4位 塩ラーメン (26票)
- 5位 たぬきうどん (15票)

北海道メニュー

1位 とりめし (81票)

- 2位 スープカレー (64票)
- 3位 豚丼 (50票)
- 4位 みそ汁・コンソメ (46票)
- 5位 カレーラーメン (35票)

よていにんだて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
3/6 ザンタレ丼 みそ汁 おひたし (ごま)	7 揚げパン ワンタンスープ あさりのサラダ ヨーグルト	8 根菜のスープカレー 小松菜サラダ アイスクリーム	9 沖縄そば サーターアンダギー いちご	10 ビビンバ いわしのカリカリフライ フルーツミックス
13 赤飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き すだちゼリー	14 卒業式総練習 もうすぐ卒業	15 卒業証書授与式 	16 パスタボンゴレ チーズポテト焼き	17 わかめごはん さつまい かわいい唐揚げ (おろしソース)
20 ごはん ピリカラすき焼き 揚げポークシューマイ (2こ) のりとあさりの佃煮	21 春分の日 	22 ピラフのホワイトソース (えび入り) チキンマリネサラダ ブルーベリーゼリー	23 五目うどん 大学いも 清見オレンジ	24 修了式・離任式 春季休業中も… 早寝、早起き、朝ごはん

すだちゼリー 徳島県特産の「すだち」の果汁で作られたさわやかな香りのゼリーです。すだちは漢字で酢橘、または酸橘と書きます。直径3cmくらいで緑色の、7月ころが旬の果実です。別名「阿波みかん」ともよばれています。

3月6日(月) 牛乳 206	3月7日(火) 牛乳 206	3月8日(水) 牛乳 206	3月9日(木) 牛乳 206	3月10日(金) 牛乳 206	3月13日(月) 牛乳 206	3月16日(木) 牛乳 206	3月17日(金) 牛乳 206	3月20日(月) 牛乳 206
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

ザンパル 精白米 110 ザンギ 鶏肉 80 醤油 4 清酒 2 しょうが 1 にんにく 0.5 全卵 6 かたくり粉 8 揚げ油 甘酢だれ 醤油 4 きび砂糖 3 清酒 3 本みりん 1 しょうが 2 かたくり粉 0.2 黒こしょう 0.02 こねぎ 2 水 6	揚げパン ソッパパン 65 揚げ油 クッキー糖 5 シラモン 0.05 ワンタンスープ ワンタン皮 10 豚肉 10 清酒 0.5 にんにく 10 ほうれん草 10 もやし 20 たまねぎ 10 メンマ 15 長ねぎ 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 0.3 醤油 7 清酒 市 1 食塩 0.2 黒こしょう 0.03 鳥がら 10 豚骨 5 煮干し 1 昆布 0.5 玉ねぎ 2 にんにく 2 水 170	雑菜のスープカレー 白飯 110 豚肉 35 赤ワイン 1 にんにく 0.3 食塩 0.15 黒こしょう 0.03 じゃがいも 35 揚げ油 1 こぼろ 10 揚げ油 1 にんにく 1 だいこん 25 たまねぎ 45 セロリ 5 りんご 5 しょうが 0.6 にんにく 0.5 サラダ油 0.3 トマト缶詰 6 醤油 3 食塩 1 黒こしょう 0.02 カレー粉 0.9 チリパウダー 0.02 オールスパイス 0.02 白ごま 2 鶏がら 10 煮干し 0.5 玉ねぎ 2 にんにく 2 昆布 0.7 水 140	油揚げそば ソフトラーメン 125 豚肉 50 しょうが 0.6 にんにく 0.2 醤油 5.6 清酒 3 きび砂糖 4 本みりん 3 メンマ 12 こねぎ 15 ほうれん草 12 醤油 10 清酒 1 サラダ油 0.3 本みりん 2 食塩 1 黒こしょう 0.05 豚骨 15 昆布 2 煮干し 2 トウバンジャン 0.1 にんにく 12 ほうれん草 15 もやし 25 白ごま 2 長ねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.3 醤油 3.5 きび砂糖 0.7 清酒 1 本みりん 0.7 ごま油 0.5 トウバンジャン 0.1 にんにく 12 ほうれん草 15 もやし 25 白ごま 2 長ねぎ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 醤油 4.5 きび砂糖 1 穀物酢 0.5 ごま油 0.3 一味唐辛子 0.02	ピビンバ はいが精米 75 おおむぎ 10 清酒 1 食塩 1 にんにく 1 水 0 豚もひき肉 30 焼き豆腐 15 メンマ 12 長ねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.3 醤油 3.5 きび砂糖 0.7 清酒 1 本みりん 0.7 ごま油 0.5 トウバンジャン 0.1 にんにく 12 ほうれん草 15 もやし 25 白ごま 2 長ねぎ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 醤油 4.5 きび砂糖 1 穀物酢 0.5 ごま油 0.3 一味唐辛子 0.02	赤飯 米 50 もち米 50 食塩 1 大豆水煮 10 たまねぎ 100 にんにく 35 マジシールーム 8 セロリ 4 しょうが 0.5 にんにく 0.3 サラダ油 0.3 清酒 60 乾燥パセリ 0.04 小麦粉 6 サラダ油 4.5 カレー粉 0.1 ケチャップ 20 トマトピューレ 10 トマト缶詰 5 ウスターソース 3.5 中濃ソース 2.5 醤油 1 赤みそ 1.5 食塩 0.4 黒こしょう 0.03 赤ワイン 1 オールスパイス 0.03 ナツメグ 0.03 水 50	パスタボンゴレ ソフトパスタ 105 おおむぎ 25 白ワイン 2 大豆水煮 10 たまねぎ 100 にんにく 35 マジシールーム 8 セロリ 4 しょうが 0.5 にんにく 0.3 サラダ油 0.3 清酒 60 乾燥パセリ 0.04 小麦粉 6 サラダ油 4.5 カレー粉 0.1 ケチャップ 20 トマトピューレ 10 トマト缶詰 5 ウスターソース 3.5 中濃ソース 2.5 醤油 1 赤みそ 1.5 食塩 0.4 黒こしょう 0.03 赤ワイン 1 オールスパイス 0.03 ナツメグ 0.03 水 50	わかめごはん はいが精米 95 おおむぎ 10 清酒 1 水 0 炊き込みわかめ 2 白ごま 2.5 さつまい 豚肉 7 清酒 0.5 さつまいも 35 豆腐 40 板こんにゃく 10 にんにく 10 だいこん 20 ごぼう 10 長ねぎ 10 しょうが 0.5 サラダ油 0.3 赤みそ 4.7 白みそ 3 一味唐辛子 0.01 トウバンジャン 0.4 長ねぎ 4 にんにく 0.5 しょうが 0.5 水 140	ごはん 精白米 110 ぶりカサオキ焼き 豚肉 25 醤油 2 きび砂糖 1 本みりん 2 清酒 1 サラダ油 0.2 焼き豆腐 40 しらたき 30 たまねぎ 40 長ねぎ 30 はくさい 40 長ねぎ 20 たまねぎ 15 白すりごま 2 ごま油 0.5 清酒 8 きび砂糖 1.8 醤油 2 赤みそ 4.7 白みそ 3 一味唐辛子 0.01 トウバンジャン 0.4 長ねぎ 4 にんにく 0.5 しょうが 0.5 水 140
--	--	--	--	--	--	--	---	---

おひたし(ごま) ほうれん草 20 はくさい 45 白ごま 1 醤油 2.5 エネルギー 810Kcal 蛋白質熱量比 16.7g 脂肪熱量比 28.9mg	あさりのサラダ あさり 17 しょうが 0.5 醤油 1.3 きび砂糖 0.5 ひしき 0.5 本みりん 1.3 きゅうり 10 キャベツ 25 にんにく 7 醤油 1.5 穀物酢 2 サラダ油 1.2 きび砂糖 0.7 からし 0.04 白ごま 0.5 白ごま 1	小松菜サラダ 小松菜 10 緑豆はるさめ 10 ひしき 0.5 醤油 1.3 きび砂糖 0.3 ごまつな 20 醤油 3 穀物酢 2.5 きび砂糖 0.8 ごま油 0.4 からし 0.1	いちご いちご 30 エネルギー 775Kcal 蛋白質熱量比 18.0g 脂肪熱量比 28.7%	いわしカリカリフライ いわしのかりかり 42 揚げ油 フルーツミックス みかん缶詰 30 バナナ缶詰 30 養蜂缶詰 25 なし缶詰 20 すだちみかん缶詰 10 りんごジュース 30 白砂糖 2.5 水 30	さつまい さつまいも 35 しょうが 0.3 にんにく 0.3 サラダ油 0.3 醤油 3.5 きび砂糖 0.7 清酒 1 本みりん 0.7 ごま油 0.5 トウバンジャン 0.1 にんにく 12 ほうれん草 15 もやし 25 白ごま 2 長ねぎ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 醤油 4.5 きび砂糖 1 穀物酢 0.5 ごま油 0.3 一味唐辛子 0.02	鶏肉の照り焼き 鶏肉 60 しょうが 1.8 清酒 1.2 しょうが 0.6 醤油 2.4 きび砂糖 1.8 清酒 1.2 本みりん 1.2 かたくり粉 5 水 3.6 白ごま 0.6	チーズお好み焼き じゃがいも 100 きび砂糖 6 バター 5 牛乳 5 チーズ 15 ミックスチーズ 10 アルミカップ エネルギー 832Kcal 蛋白質熱量比 14.3g 脂肪熱量比 34.0%	すだちゼリー すだちゼリー 40 エネルギー 787Kcal 蛋白質熱量比 16.0g 脂肪熱量比 26.4%	すだちゼリー 水あめ、ぶどう糖、異性化液糖、砂糖、すだち果汁粉末水あめ、トレハロース、ゲル化剤、酸味料、香料、水	かれない唐揚げ かれない唐揚げ 50 揚げ油 おろしソース だいこん 10 しょうが 0.5 醤油 3 きび砂糖 1.7 清酒 0.5 本みりん 0.5 かたくり粉 0.1 水 5	かれない唐揚げ かれない、でんぶん カレー は頭、尾びれ、内臓等を取り除いていますが、まれに卵が付いていることがあります。魚卵アレルギーがある場合は、卵の部分に注意して、食べるかどうかの判断をしてください。	のりとあさりの佃煮 あさり 10 しょうが 0.4 醤油 1 きび砂糖 0.7 清酒 1 本みりん 1 かたくり粉 1.6 白ごま 0.3 醤油 1.8 清酒 1.2 本みりん 1.5 きび砂糖 1 水あめ 1.4 水 13	エネルギー 742Kcal 蛋白質熱量比 15.8g 脂肪熱量比 24.9%	エネルギー 744Kcal 蛋白質熱量比 15.9g 脂肪熱量比 24.9%
--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	---	---	---	---	---

3月22日(水) 牛乳 206	3月23日(木) 牛乳 206
ピラフのホワイトソース(えび入り) はいが精米 85 おおむぎ 1.2 カルシウム米 1.2 トマトソース 10 ケチャップ 3 食塩 0.6 白ワイン 1 バター 6 水 6 鶏肉 10 白ワイン 0.5 むきえび 20 白ワイン 0.5 はたて 10 白ワイン 0.5 にんにく 15 たまねぎ 60 サラダ油 0.5 小麦粉 6 バター 3 サラダ油 2.5 チーズ 5 牛乳 20 スキムミルク 5 豆乳 10 マジシールーム 8 食塩 0.6 黒こしょう 0.04 グリーンピース 5 白ワイン 0.5 水 3 鶏がらスープ 5	五目うどん ソフトめん 120 鶏肉 10 清酒 0.5 揚げ油 10 つと 5 にんにく 5 ほうれん草 8 こぼろ 7 長ねぎ 7 手いたけ 0.5 たまねぎ 8 醤油 19 きび砂糖 0.75 清酒 1.1 本みりん 2.3 穀物酢 0.15 一味唐辛子 0.02 むらあじ 3 宗田 1 昆布 2 水 250
デキマリネサラダ 鶏肉 30 しょうが 0.5 醤油 0.5 清酒 0.5 食塩 0.1 かたくり粉 2.5 揚げ油 キャベツ 30 にんにく 7 きゅうり 10 醤油 2.5 きび砂糖 1.2 穀物酢 2 黒こしょう 0.03 白ごま 1	大葉草 さつまいも 100 揚げ油 水あめ 8.5 黒砂糖 3 醤油 0.6 穀物酢 0.1 水 1 黒ごま 1
ブルーベリーゼリー 異性化液糖、砂糖、難消化性デキストリン、ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果実、ブルーベリー濃縮果汁、寒天、水、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、ピロリン酸鉄	清見オレンジ 清見オレンジ 30 エネルギー 736Kcal 蛋白質熱量比 12.7g 脂肪熱量比 22.4%
ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリー 40 エネルギー 799Kcal 蛋白質熱量比 16.1g 脂肪熱量比 29.3%	

札幌市学校給食栄養士会のホームページ

https://s-eiyou.com



札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、さまざまなレシピを紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

その中から、ワンタンスープを紹介します。

〈材料〉

ワンタン皮 40g

豚肉 40g
酒 少々

にんにく 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

しょうゆ A
酒 少々
塩 少々
こしょう 少々

スープ 600mL

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておきます。ワンタンの皮は1/8の短冊切りにします。
- ② にんにくはせん切り、長ねぎは小口切りにします。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておきます。
- ④ 塩メンマは塩抜きします。(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、メンマも加えて、よく炒めます。
- ⑥ にんにくを入れて炒め、スープを入れます。
- ⑦ にんにくがやわらかくなったら、もやしを入れます。Aを入れて味をととのえます。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れさつと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがりです。

★ 給食では、鶏がらなどのスープを使用しています。

【一人分の栄養価】 エネルギー78kcal たんぱく質4.1g カルシウム16mg 鉄0.6mg 食物せんい1.5g