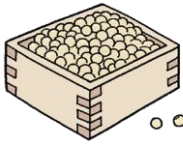
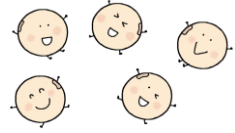


給食だよい

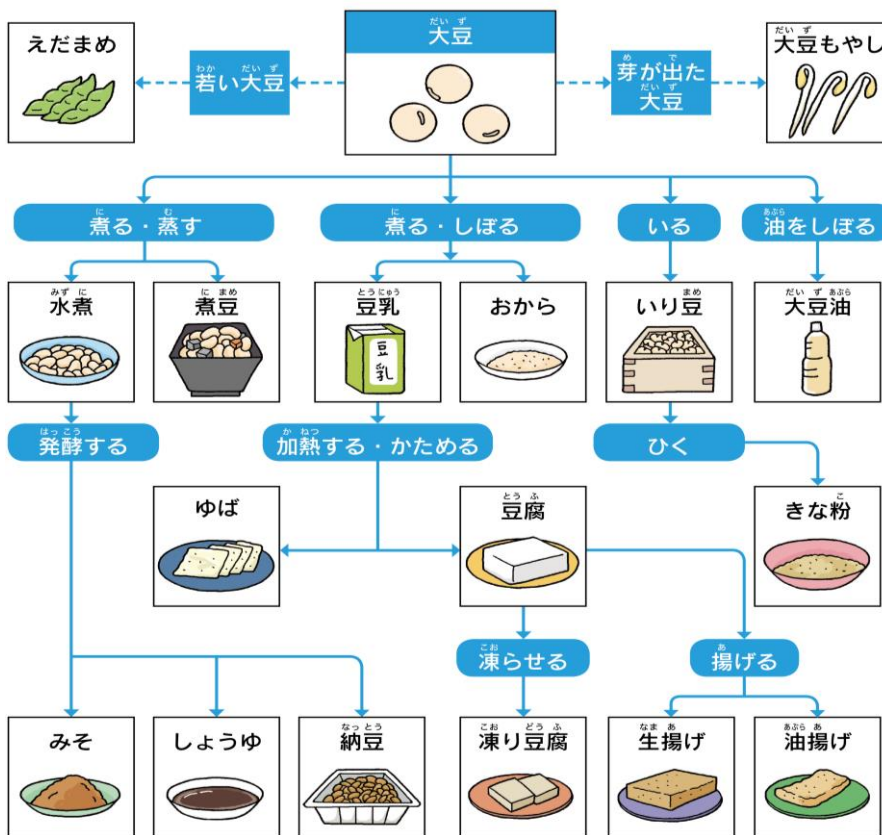
2023年1月31日(火) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



すがた か だいず 姿を変える大豆



大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「**畑の肉**」とも呼ばれています。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生大豆は、独特のにおいや苦み、渋みがあるため、食べやすくするための工夫がされて、多くの加工品ができました。



こんげつ ぎょうじ
今月の行事

せつ ぶん
節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を払って福を呼び込んでいたそうです。

～ 節分の日には どのような 食事をするのかな？ ～

★恵方巻(えほうまき)

幸せが訪れる方角「恵方」を向いて、話をせず(はなし)にいただく手巻きずし

★鰯(いわし)

鬼の苦手ないわしのにおいが、悪い運(うん)を追い払う(はら)うといわれています

2月の予定献立



月	火	水	木	金
開成小学校 2/2(木) 3.4年生、 にじいる3~6年生 スキー学習 2/7(火) 5.6年生 スキー学習	伏古小学校 2/2(木) 5.6年生、 いちい6年生 スキー学習 2/16(木) 3.4年生、 いちい3~5年生 スキー学習	1 たきこみいなり みそ汁 (じゃがいも・わかめ) いわしのごまフライ 精白米・大麦・油揚げ・人参・ 干し椎茸・ひじき・ごま・のり /じゃがいも・わかめ・長ネギ/ いわし・生姜・小麦粉・卵・ご ま・パン粉	2 豆とひき肉のカレー 小松菜サラダ パイン缶 白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人 参・セロリ・生姜・小麦粉・に んにく・いんげんまめ・パセ リ・レーズン・ケチャップ/ハ ム・春雨・ひじき・小松菜・ご ま油/パイン缶	3 よこわりパンズ かぼちゃのポタージュ 釧路産たらフライ 切り干し大根のサラダ 横割パスタ・ベーコン・かぼちゃ・ 玉ねぎ・セリ・パセリ・小麦粉・バター ・牛乳・スライスチーズ・鶏がら/ 釧路産鰯(冷凍)・ケチャップ/ 切り干し大根・まぐろ水煮・人参 ・もやし・胡瓜・ごま・ごま油
6 ごはん ローペンタン いわしのカリカリフライ いそ和え (ほうれん草・もやし) 白飯/豚肉・生姜・片栗粉・人 参・白菜・干し椎茸・たけのこ・ 長ネギ・ごま油・鶏がら/いわ しのカリカリフライ(冷凍)/ ほうれん草・もやし・のり	7 みそうどん おさつフリッター パイン缶 ソフト麺・鶏肉・生姜・にんに く・ごま油・ごま・油揚げ・つ と・干し椎茸・ほうれん草・長 ネギ/さつまいも・小麦粉・卵・ 牛乳・ごま/パイン缶	8 ごぼうピラフ とうふナゲット フルーツ白玉 精白米・大麦・バター・ベーコ ン・ごぼう・玉ねぎ・人参・に んにく・コーン・パセリ/焼き 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵・片栗 粉・ケチャップ/缶詰(みかん・ パイン・黄桃・なし)・白玉	9 ハヤシライス あさりのサラダ みかん 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じ やがいも・セリ・生姜・にんにく・マッ シュルーム・グリルパスタ・小麦粉・加ふる ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラス・ 鶏がら/あさり・生姜・胡瓜・キャベツ・ 人参・ごま油・ごま/みかん	10 角食 ポトフ ほっけのオートミール チョコクリーム 角食/チキンウインナー・ベー コン・キャベツ・じゃがいも・ 人参・大根・さやいんげん・鶏 がら/ほっけ・小麦粉・卵・オ ートミール・パン粉/豆乳・チ ョコレート・ビュッココア
13 ごはん 豆腐のトロトロ煮 道産かれいフライ からし和え (ほうれん草・キャベツ) 白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長 ネギ・人参・生姜・にんにく・ 片栗粉・鶏がら/カレイフライ (冷凍)/ハム・ほうれん草・ キャベツ	14 芦別ガタタンラーメン シナモンポテト はまさきオレンジ ソフト麺・豚肉・卵・えび・い か・パセリ・ほうたて・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参・白菜・焼き竹輪・ わらび・黒さくらげ・長ネギ・ 生姜・にんにく・ごま油・片栗 粉・鶏がら・豚骨/さつまいも・ ソフト麺/はるみかん	15 エスカロップ コールスローサラダ ブルーベリーゼリー 精白米・大麦・バター・パセリ・ たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・ パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・ にんにく・ケチャップ・デミグラス・ ス・鶏がら/キャベツ・人参・コン プル・ブルーゼリー	16 スタミナ丼 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ごま和え (ほうれん草・もやし) 白飯・豚肉・メンマ・人参・も やし・にら・玉ねぎ・りんご・ 生姜・にんにく・豆板醤・片栗 粉・ごま油・ごま/キャベツ・ 油揚げ/ほうれん草・もやし・ ごま	17 背割コッペパン あさりのチャウダー チリドック パイン缶 コッペパン/あさり・ベーコン・じ やがいも・玉ねぎ・人参・パセ リ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・ スライスチーズ・鶏がら/ポ ッター・ケチャップ・玉ねぎ/パイン缶
20 ごはん チンツァイワンズータン 青菜丸子湯 糖醋魚片 ナムル 白飯・豚肉・焼き豆腐・パン粉・生姜 ・卵・片栗粉・チンゲン菜・黒さくら げ・ホック・生姜・小麦粉・片栗粉・ たけのこ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ グリルパスタ・にんにく・ケチャップ/ハ ほうれん草・もやし・人参・生姜・に んにく・長ネギ・豆板醤・ごま油・ごま	21 カレーうどん りんご あべかわだんご ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人 参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・ 干し椎茸・ほうれん草・たまご 茸・長ネギ・小麦粉・カレー ウ/りんご/白玉・きなこ	22 チキンウインナーライス かぼちゃコロック フルーツミックス 精白米・大麦・バター・トマト缶詰・ チキンウインナー・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・グリーンピー ス・ケチャップ/かぼちゃコロ ック(冷凍)/缶詰(みかん・ パイン・りんご・黄桃・なし)	23 天皇誕生日	24 豆パン 白菜と肉ボールのクリーム煮 カレーコロック デコボン 豆パン/豚肉・すりみ・焼き豆腐・ 玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・ マッシュルーム・パセリ・小麦粉・ バター・チーズ・スキムミ ルク・牛乳・豆乳・鶏がら/ボテ トコロック(冷凍)/デコボン
27 ごはん 芋団子汁 北海道産ブリカッ のりとあさりの佃煮 白飯/鶏肉・じゃがいも・片栗 粉・大根・人参・ごぼう・長ネ ぎ/北海道産ブリカッ(冷凍)/ あさり・生姜・もみのり・ひじ き・水あめ	28 パスタクリームソース ストロポテトサラダ ソフトパスタ・ベーコン・小松 菜・玉ねぎ・たまご茸・小麦粉・ バター・チーズ・牛乳・スキム ミルク・豆乳・豚骨/ハム・キ ャベツ・胡瓜・コーン・じゃが いも・ごま	 骨や歯をつくる  カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくらせたり、体のさまざまな機能を調整したり、神経伝達を正常に保つ働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。小学生の今は、骨の成長に大切な時期です。 カルシウムが多く含まれる食品 給食がない日でもカルシウムを積極的に摂るようにしてみてくださいね。     		

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

