

給食だより

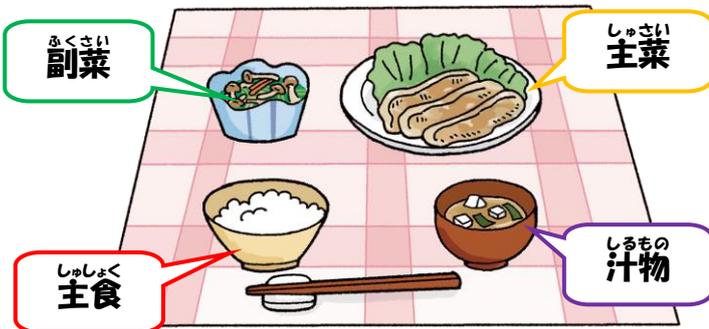
2022年1月19日(水) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



「バランスのよい食事」ってなんだろう？



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。1食の中に「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえると、自然と栄養バランスをとることができるので、食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



献立の基本

主食	ごはん、パン、めん から選ぶ
主菜	魚、肉、たまご、豆・豆製品 から選ぶ
副菜	野菜、いも類、海そう、乳製品、果物 から選ぶ
汁物	みそ汁、スープ から選ぶ

食べ物の栄養と働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる	骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる
<p>体をいっぱい動かせる 勉強に集中できる</p>	<p>骨や筋肉をつくる きれいなかみの毛や爪をつくる</p>	<p>元気がでる かぜに負けない体をつくる</p>

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるものになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

1月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>12月の学校給食週間で出せなかった ポテト人気1位の「あおのりポテト」、 コロッケ人気1位の「かぼちゃコロッケ」 が登場します。お楽しみに★</p>	<p>19 始業式 (給食はありません) エプロン・三角巾 ランチマットの準備を お願いします。</p>	<p>20 ゆであげ ミートソース あおのりポテト</p> <p>スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がら/じゃがいも・あおのり</p>	<p>21 スタミナ丼 みそ汁(小松菜・えのき) かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/豆腐・小松菜・えのき/かぼちゃコロッケ(冷凍)</p>	
<p>24 カレーラーメン さつまいもグラッセ みかん</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・りんご・鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・バター・牛乳/みかん</p>	<p>25 シーフードピラフ チキンナゲット ヨーグルトあえ</p> <p>精白米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ/チキンナゲット(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)・ヨーグルト</p>	<p>26 ごはん とうふのトロトロ煮 ぶりのみそてりやき たたききゅうり</p> <p>ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏がら/ぶり・小麦粉・片栗粉・生姜・ごま/きゅうり・ごま油・ごま</p>	<p>27 くろコッペパン ポテトクリーム煮 ほっけのカレーあげ 小松菜と コーンのサラダ</p> <p>黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・豆乳・牛乳・パセリ・鶏がら/ほっけ・カレー粉・小麦粉・片栗粉/小松菜・コーン・ごま</p>	<p>28 ハヤシライス ごぼうチップサラダ あまくさオレンジ</p> <p>ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がら/ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・ごぼう・ごま/天草オレンジ</p>
<p>31 みそうどん アーモンドポテト はくとうかん</p> <p>ソフトめん・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・豆みそ・ごま・油揚げ・つと・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・アーモンド粉末/白桃缶</p>	<p>★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★果物は天候等によってお知らせなく変更する場合があります。 ★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。</p>			<p>伏古小学校</p> <p>26日(水) スキー学習 5.6年生、いちい学級の 3.4.5.6年生 (給食はありません)</p>

学校給食週間を実施しました

12月6日～10日に学校給食週間として、給食総選挙で人気のあったメニューの提供、給食週間だより、給食マイスターなどの取組を行いました。

休み時間や給食時間に教室を訪問したときには「今日の給食楽しみです。」「給食とってもおいしいです。」「毎日全部食べているよ!」「お皿ピカピカに頑張っています。」など伏古小、開成小ともたくさんの嬉しい声をもらいました。また、食器についた汚れを丁寧に取りきれいに片付けようとする姿、食事の挨拶をしっかりとっている姿がたくさん見られました。ぜひ御家庭でも、食事の時間を通して食べ物や食事のマナーなどお子さまとお話ししていただければと思います。



背筋をピンと伸ばして食べよう

美しい姿勢
4つのポイント

<p>いすに深く座る</p>	<p>背もたれに寄りかからない</p>	<p>机と体はこぶし1つ分あげる</p>	<p>両足を床につける</p>
----------------	---------------------	----------------------	-----------------

