きゅうしょくだより



２０２６．１１．２７　札幌市立川北小学校

12月の献立



３学期の給食は、１月１５日（金）からです。
ランチマット、エプロン、帽子、マスクなどの準備を忘れずにお願いします。

・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。

月	火	水	木	金
愛媛県産　紅まどんな 柑橘系の果物が出回る時期になりました。１２月は、札幌市学校給食会で共同購入されている愛媛県産の「紅まどんな」という品種のみかんが登場します。「南香」と「天草オレンジ」のかけ合わせで生まれた紅まどんなは、果肉がゼリーのようになめらかで果汁たっぷりです。１２月９日（水）の予定です。 				
	１ 白飯 けんちん汁 いわしのかばやき からしあえ	２ ロールパン ポテトクリーム煮 ほうれん草と コーンのサラダ みかん	３ 白飯 豆腐の オイスターソース煮 揚ポークシューマイ ナムル	４ きつねうどん ごまポテト りんご
７ シーフード カレーピラフ うの花コロッケ フルーツミックス	８ 白飯 さつま汁 さんまのカレー揚げ のりの佃煮	９ ロールパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 紅まどんな	１０ 白飯 肉じゃが 揚げギョーザ 磯和え	１１ パスタ クリームソース コールスローサラダ
１４ わかめごはん 豚汁 レバー入り ハンバーグ	１５ 白米完食！ そぼろ巻きご飯 みそ汁 温州みかんゼリー	１６ 横割りバンズパン イタリアンスープ 日本海産 ホッケフライ 小松菜サラダ	１７ 白飯 あったか 冬野菜スープ 元気いっぱい 甘辛油淋鶏 みかん	１８ たぬきうどん （えび入り） かぼちゃのいとこ煮
２１ 鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ おひたし	２２ ハヤシライス あさりのサラダ 【４年：校外学習】	２３ くろコッペパン コーンシチュー フライドチキン 大根サラダ	２４ 根菜のスープカレー ヨーグルトあえ	２５ みそラーメン きなこポテト りんご 【２学期終業式】

栄養教諭による食指導を行っています

２学期から東川下小学校の栄養教諭による食指導がスタートしています。
学年ごとのテーマに沿って学級ごとに行っています。３・４時間目に行っているため、その後の給食時間も一緒に過ごしています。レシピのリクエストがあったり、給食の感想を話してくれたりする子がたくさんいます。



12月22日は冬至です



冬至は「１年間で夜が一番長く、昼が一番短い日」です。
日本では、昔から邪気を払う節目と考えられていて、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。少し早いのですが、給食では、１８日(金)に、小豆、白玉とりょうおもいという品種のかぼちゃを使って「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。

＜かぼちゃのいとこ煮・５人分＞

かぼちゃ（正味）	１５０ｇ	皮付きのまま食べやすい大きさに切る
あずき	５０ｇ	
砂糖	４０ｇ	
塩	少々	
水	４０ｇ	
白玉もち	１３０ｇ	





① あずきに４～５倍の水を入れて強火で煮る。
② 沸騰したら湯を捨て分量の水で煮る
③ 煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまでじっくり煮る。
④ やわらかくなったら、砂糖を半分入れて少し煮る。
⑤ ④にかぼちゃを入れて煮て、８割火が通ったら、残りの砂糖と塩を入れて煮る。
⑥ 白玉はゆでてしっかり水洗いする。
⑦ 白玉を入れてゆっくり煮て、かぼちゃが煮えたらできあがりです。

【おいしく減塩を心がけましょう】

札幌市の学校給食における食塩相当量は小学生 2.0ｇ、中学生 2.5ｇです。文部科学省が行った児童生徒の食事調査（平成 26 年実施）では、学校給食を除く「朝食・夕食・間食」の塩分の合計が１日の目標量を超えているという結果でした。塩分のとりすぎは、生活習慣病の発症や重症化につながると言われています。減塩を意識した食事をすることにより、このリスクを減らすことが期待できます。

具を多く＋汁を少なく
だしを効かせて！



香辛料や香味野菜を
上手に活用する！



調味料は「かける」よりも
皿にとって「つける」！



減塩するためにできること



麺の汁は飲まない！



「焼く」「揚げる」など
香ばしさを取り入れる！



レモンやゆずなどの
しぼり汁や酢を活かす！

