

給食だより



令和4年1月31日
札幌市立幌南小学校

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春を迎えますが、北海道の春はまだまだ先になりそうですね。空気が乾燥する季節が続きますので、体調管理には十分お気を付けください。



2/3は



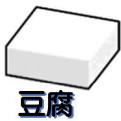
節分

です!



昔の人は、病気や火事、地震などの災いは鬼がもたらすと信じていました。『鬼は外』の掛け声で豆をまき、家の中に鬼が入って来ないように祈りました。一部の地域では、^{ひらぎ}柎の枝にいわしの頭を刺したものを門に掛け、魔除けにするとところもあるようです。

豆の中でも特に大豆は『畑の肉』といわれるように、たんぱく質が豊富で、さらにビタミン、ミネラルも豊富です。給食では様々な形で大豆を取り入れています。



豆腐



だいすい水素



油揚げ



豆乳



焼き豆腐



厚揚げ

こんだてから
探してみね



食指導のひとこま



12月実施:3年生「大豆パワーをもらおう」

給食で使われている大豆製品を探し、なぜこんなに大豆が使われているのかを学習しました。

【子どものふりかえりから】

- 大豆にこんなにたくさんのえいようがふくまれているなんてびっくり。これからは、きれいなものも食べるようにがんばる。
- きゅうしょくの時だけでなく、食事の時に残さず食べて健康な体を作りたいと思います。
- ほとんどのきゅうしょくに大豆がかくれているのでおどろきました。

12月実施:わかば2組「フードリサイクルについて考えよう」

フードリサイクルの仕組みを理解した上で、給食の食べ残しについて考える学習をしました。

【子どものふりかえりから】

- これからは、給食でにがてなものも食べたいと思いました。
- やさいのおかねがむだになるし、エコにもならないので、のこしてはいけないと思います。



12月実施:6年生「朝ごはんを考えよう」

20分以内でできる、バランスの良い朝ごはんを自分たちで考える学習を行いました。

【子どものふりかえりから】

- 朝は時間がないから、時短ができて、食べやすく洗いものなるべく出ないように工夫することが良い。
- 朝ごはんは毎日とるべきものということがわかった。
- 自分が作る時は、バランスを意識して作りたい。





2月のよていにんだて



月	火	水	木	金
<p>大豆製品の こんだてをいくつ みつけられるかな</p> 	<p>1 ごはん 豚汁 いわしのカリカリフライ★ 大豆の磯煮</p> 	<p>2 肉うどん にんじん蒸しパン パイン缶詰</p>	<p>3 だきこみいなり みそ汁 (小松菜、えのき) 豆寄せフライ</p>	<p>4 ゆであげシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト</p>
	<p>白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/まいわし、乾燥マッシュポテト、てん粉、水あめ、しょうが、油/にんじん、板こんにゃく、ひじき、大豆水煮、さやいんげん、油</p>	<p>ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ/にんじん、小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、スキムミルク、バター/パイン缶詰</p>	<p>はいか精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白ごま、焼きのり/豆腐、小松菜、えのきたけ/すりみ、卵、枝豆、大豆水煮、片栗粉、パン粉、白ごま、油</p>	<p>スバゲティ、オリーブ油、パセリ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト(ピューレ、缶詰)/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油/ヨーグルト、粉糖</p>
<p>7 ロールパン ポークシチュー あさりのカリッとサラダ りんご</p>	<p>8 鶏ごぼうごはん みそ汁 (じゃがいも、たまねぎ) ブリカツ★ ミニトマト</p>	<p>9 みそバターコーン ラーメン シナモンポテト パイン缶詰</p>	<p>10 豆腐入りカレーピラフ ちくわチーズつめフライ デコポン</p> 	<p>11  建国記念日</p>
<p>14 旬のたべものずかん ソフトフランス 白菜と肉ボールのクリーム煮 釧路産たらフライ★ グレープゼリー</p>	<p>15 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ★ ナムル (小松菜)</p>	<p>16 カレーうどん 青のりポテト デコポン</p> 	<p>17 とりめし みそ汁 (ごぼう、にんじん、大根) うの花コロッケ★ きゅうりのみそだれ</p>	<p>18 豆とひき肉のカレー 小松菜サラダ りんご</p>
<p>ソフトフランス/豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、たまねぎ、片栗粉、白菜、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、油/すけとうだら、パン粉、バターミックス、油/ぶどうジュース、粉寒天</p>	<p>白飯/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、片栗粉/えび、たらすりみ、たまねぎ、豚脂、小麦粉、でん粉、大豆たんぱく、油/小松菜、もやし、にんじん、ごま油、白ごま</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、油、カレールウ/じゃがいも、油、青のり/デコポン</p>	<p>はいか精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油/だいいこん、にんじん、ごぼう/じゃがいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、おから、ひじき、パン粉、小麦粉、油/きゅうり、白ごま</p>	<p>白飯、牛肉、豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、油、小麦粉/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油/りんご</p>
<p>21 角食 ワンタンスープしょうゆ お好み揚げ (えび入り) チョコクリーム</p>	<p>22 ごはん 豆腐のトロトロ煮 豚肉のパーベキューソース おひたし (ほうれん草、もやし)</p>	<p>23  天皇誕生日</p>	<p>24 焼豚チャーハン カレーコロッケ★ ヨーグルト和え</p> 	<p>25 リザーブ給食 豚丼 ザンタレ丼 けんちゃん汁しょうゆ味 磯和え (小松菜、もやし)</p>
<p>角食/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油/あさり、むきえび、いか、ベーコン、キャベツ、切干大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、卵、糸かつお、青のり、油/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ</p>	<p>白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、片栗粉/豚肉、小麦粉、片栗粉、油、しょうが、にんにく、たまねぎ/ほうれん草、もやし、糸かつお</p>	<p>はいか精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉、油/缶詰 (みかん、パイン、黄桃、なし、夏みかん)、ヨーグルト</p>	<p>白飯、豚肉、小麦粉、片栗粉、油、しょうが、水あめ、片栗粉、グリーンピース/鶏肉、しょうが、にんにく、片栗粉、油、かねぎ/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/小松菜、もやし、のり</p>	
<p>28 黒コッペパン ポテトグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶詰</p> 	<p>※牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前にひとこと声かけをお願いします。</p>			
<p>黒コッペパン/ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、油、白ごま/パイン缶詰</p>	<p>リザーブ給食  VS  テーマ「ごはんをおいしく味わおう！」</p>			