



いただきます

12月

令和3年 12月3日
札幌市立明園小学校
札幌市立栄南小学校

給食週間を実施します！！



12月6日（月）から10日（金）は、給食週間です。給食週間中には、各部門で1位に選ばれたリクエスト給食メニューを取り入れます。給食週間を機に、給食作りに携わっている多くの人々について考え、感謝の気持ちをもつとともに、「食」について興味・関心をもってもらいたいと考えています。

子どもたちへのアンケート調査の結果、リクエスト給食は以下のように決定しました。

リクエスト給食メニュー結果発表！！（明園小・栄南小合計）

●6日（月）麺の部門●

- 1位「しょうゆラーメン」229票
- 2位「みそラーメン」194票
- 3位「塩ラーメン」179票



●7日（火）ごはんの部門●

- 1位「といめし」288票
- 2位「カレーライス」269票
- 3位「わかめごはん」214票



●8日（水）デザートの部門●

- 1位「アイスクリーム」448票
- 2位「いちごのデザート」166票
- 3位「温州みかんゼリー」138票



●9日（木）パンの部門●

- 1位「揚げパン」554票
- 2位「ハンバーガー」170票
- 3位「黒コッペパン」117票



●10日（金）おかずの部門●

- 1位「ザンギ」354票
- 2位「とんかつ」174票
- 3位「マーボー豆腐」134票



みなさんの大好きな給食
がつまった1週間ですね。
お楽しみに！



給食レシピのご紹介～いそあえ～4人分

小松菜 110g
もやし 200g
しょうゆ 小さじ2
切りのり お好みで
(給食では 1.5g)



《作り方》

- ① 小松菜は1cmくらいの長さに切り、ゆでて冷却する。もやしもゆでて冷却する。野菜はしっかり水気を切る。
 - ② ①としょうゆとのりで和える。
- ※実際の給食レシピをご家庭で作りやすいように材料や作り方をアレンジしてあります。
※小松菜はほうれん草、もやしは白菜などに代えてもおいしいです。

○冬至メニューを実施します○

冬至は、一年のうちで昼の時間が最も短い日です。冬至には、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。栄養豊かなかぼちゃは、風邪予防にも効果があります。給食でも 12月20日（月）にかぼちゃのいとし煮が登場します。お楽しみに！



12月のよていこんだて

○牛乳は毎日つきます。

○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、
栄南小 栄養教諭 小原まで御相談ください。(Tel)781-1257

月	火	水	木	金
6日 ①しょうゆラーメン ②大学いも ③パイン缶詰	7日 ①とりめし ②味噌汁 (ごぼう・人参・大根) ③北海道産ブリカツ	8日 ①豆とひき肉のカレー ②ほうれん草と コーンのサラダ ③アイスクリーム	9日 ①揚げパン ②イタリアンスープ ③あさりの スパゲティサラダ	10日 ①ごはん ②さつまい ③ザンギ ④のりの佃煮
①ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・荳わかめ・鳥がら・豚骨・昆布②さつまいも・揚げ油・しょうゆ・水あめ・黒ごま	①胚芽精米・大麦・鶏肉・玉ねぎ・しょうが・鶏がらスープ②ごぼう・人参・大根・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③ぶり・パン粉・揚げ油	①精白米・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・いんげんまめ・ウスターソース・中濃ソース②ほうれん草・ホールコーン・白ごま③牛乳・乳製品・水飴	①ソフトフランスパン(小麦粉・ラード・上新粉)・グラニュー糖・シナモン・揚げ油②ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・マカロニ・パセリ・鳥がら③あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・白みそ・ごま油・白ごま	①精白米②豚肉・さつまいも・木綿豆腐・大根・人参・長ねぎ③鶏肉もも・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・揚げ油④のり・ひじき・水あめ・しょうゆ
13日 ①パスタシーフード トマトソース ②厚揚げサラダ ③いちごのデザート	14日 ①ごぼうピラフ ②十勝大豆コロッケ ③小松菜サラダ	15日 ①ごはん ②豆腐のオイスターソース煮 ③野菜春巻 ④磯和え(小松菜・白菜)	16日 ★明園小開校記念日★ ①ロールパン ②チキンクリーム煮 ③鮭マリネサラダ ④りんご	17日 ①ごはん ②ピリカラすき焼き ③揚げえびシュウマイ ④紅まどんな
①ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶②厚揚げ・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・白ごま・ごま油③いちご・いちご果汁	①胚芽精米・大麦・バター・ごぼう・ベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ②じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・カレー粉・揚げ油③小松菜・ハム・春雨・ひじき・ごま油・からし	①精白米②木綿豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・にんにく・オイスターソース③キャベツ・ひじき・豚肉・オイスターソース・玉ねぎ・人参・揚げ油④小松菜・白菜・切りのり	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②鶏肉もも・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・パセリ③鮭・人参・ピーマン・きゅうり・キャベツ・醤油・酢・白ごま	①精白米②豚肉・焼き豆腐・白滝・白菜・長ねぎ・たまご・玉ねぎ・白すりごま・ごま油・豆板醤・りんご・しょうが・にんにく③いとよりだい・えび・玉ねぎ・豚脂・パン粉・揚げ油
20日 ①肉うどん ②かぼちゃいとこ煮 ③みかん	21日 ①ほうれん草ピラフ ②フライドチキン ③フルーツカクテル	22日 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③ししゃものピリカラ揚げ ④おひたし(小松菜・もやし)	23日 ①背割コッペ ②コーンシチュー ③セルフドック ④黄桃缶	24日 ①ごはん ②炒り鶏 ③鮭の南部揚げ ④紅白なます
①ソフトめん・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・たまご・ほうれん草・醤油・きび砂糖・本みりん・むろあじ・昆布②かぼちゃ・小豆・白玉	①胚芽精米・大麦・バター・ほうれん草・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・黒こしょう②鶏肉・黒こしょう・パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワイン③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なつみかん缶・なし缶・りんごジュース・白ワイン	①精白米②木綿豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・片栗粉③子持ちのカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉・醤油・豆板醤④小松菜・もやし・糸かつお・ごま油・白ごま	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・豆乳③ポークフランク・ケチャップ・ウスターソース	①精白米②鶏肉・しょうが・つと・人参・さやいんげん・こんきやく・たけのこ・高野豆腐・ごぼう・干しいたけ③鮭・醤油・小麦粉・卵・白ごま④大根・人参・上白糖・酢

