

きゆうしよくたより

4月

札幌市立西岡小学校 札幌市立西岡南小学校 令和8年4月8日(水)発行

ご進級・ご入学おめでとうございます

短い春休みが終わり、今日から新年度が始まります。給食室では新学期に備えて丁寧に清掃を行い、給食開始の準備をしました。今年度も、子どもたちの心身の健康を願い、安心・安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご家庭でのご理解とご協力をお願いいたします。



札幌市の給食

西岡南小学校では、西岡小学校と西岡南小学校の2校分、約1,100食を作っています。

ごはん:週3回 (白いごはん2回・味付きごはん1回)



道産米を使用しています。味付きごはんには胚芽精米を使用し、食物繊維を補うために麦も加えています。

おかず



◇ 献立により2~3種類つき、和・洋・中と味に変化をもたせています。



◇ 化学調味料は使わず、スープやだしは鶏がら、豚骨、昆布、むろあじなどからとります。

◇ くだものは皮つきのまま提供します。

パン・めん:週1回ずつ



パン、ラーメン・うどん・冷麦・ソフトパスタは道産小麦を使用して作られています。1人分ずつ袋に入った状態で届けられ、めんは夏場を除き温かい状態で届けられます(夏の間は冷たいめんを提供します)。給食室でゆで上げるスパゲティの提供もあります。

牛乳

◇ 牛乳 200ml は毎日つきます。

◇ 成長期に欠かせない、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁・B₂などが含まれます。

おいしく減塩

塩分の摂りすぎは、高血圧症を引き起こしたり、腎臓に負担をかけたりします。子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと、大人になってから薄味に慣れるのはとても難しいです。給食では今年度も、減塩をしながらおいしく食べられる給食を提供していきます。

給食での工夫

- ◎ みそ汁の塩分濃度は、0.6~0.7%に調整しています。
- ◎ めんの料理では、汁を飲まず、めんと具だけを食べます。
- ◎ ソースやたれの量、肉や魚の下味を見直します。
- ◎ 味付けごはんの味を薄味にします。

※ 学校給食の献立については、札幌市のホームページにも掲載されています

参考:札幌市ホームページ「献立ができるまで」<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/outline/menu.html>

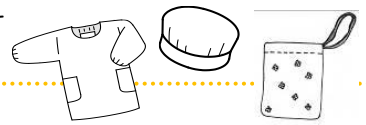
よてい
こんだて

- ・ 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。
- ・ 使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・ 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。

月	火	水	木	金
		8日 始業式 入学式	9日 和風そぼろごはん みそ汁 Feちゃんぎょうざ (精白米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・サラダ油・ごぼう・にんじん・みそ)(厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(Feちゃんぎょうざ(小麦・ごま・大豆・豚肉含む)・菜種油)	10日 肉うどん 大学いも ミニトマト (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・たまぎたけ・むろあじ・昆布)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)

月	火	水	木	金
13日 五目ごはん みそ汁 十勝大豆コロケ	14日 1年生給食開始 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	15日 横割バンズ 麦入り野菜スープ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) パイン缶詰	16日 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き おひたし	17日 ゆであげミートソース フレンチポテト
(胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ水煮・ひじき・干しいたけ・グリンピース・サラダ油)(じゃがいも・にら・むろあじ・昆布・みそ)(十勝大豆コロケ(小麦・大豆含む)・菜種油)	(精白米/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリンピース・サラダ油・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ)(ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・ごま)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ・鳥がら)(レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉含む)・菜種油・ケチャップ)	(精白米)(豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・ごま)(ほうれんそう・白菜・糸かつお)	(スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・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・サラダ油・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・鶏がらスープ)(冷凍ポテト・菜種油)
20日 コーンピラフ チキンナゲット フルーツミックス	21日 厚揚げ入り肉炒め丼 すまし汁 ジュシーオレンジ	22日 ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ 甘夏かん	23日 ごはん マーボー豆腐 いわしのかば焼き 磯和え	24日 きつねうどん ごまポテト 清見オレンジ
(胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油)(鉄腕チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰)	(精白米/豚肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・菜種油・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウモロコシ・ジャン・ごま油・ごま)(豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・宗田がつお・むろあじ・昆布)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン)(コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ)(あさり水・煮・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・サラダ油・ごま油・ごま)	(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ごま油・トウモロコシ・片栗粉)(いわし・片栗粉・小麦粉・菜種油・しょうが・ごま)(小松菜・もやし・のり)	(ソトめん/油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・すりごま)
27日 とりめし みそ汁 白花豆コロケ	28日 ごはん すき焼き 揚げポークしゅうまい おかかふりかけ	29日 昭和の日 	30日 鶏ミックス丼 みそ汁 清見オレンジ	5月1日 しょうゆラーメン きなこポテト りんご
(胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油)(油揚げ・小松菜・えのきたけ・むろあじ・昆布・みそ)(白花豆コロケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)	(精白米)(豚肉・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼きふ・春菊・干しいたけ)(ホークしゅうまい(小麦・大豆・牛肉・豚肉含む)・菜種油)(しらす干し・糸かつお・のり・青のり・ごま)		(精白米/鶏肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・菜種油・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・ピーマン・サラダ油・ごま)(あさり水煮・ごぼう・小松菜・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)	(ソトラーメン/豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・鳥がら・豚骨・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・きなこ)

◇ 1年生の給食開始は、14日(火)になります。給食開始までに、清潔なエプロン・帽子(三角巾)・ランチョンマット・マスク・ハンカチなどのご用意をお願いいたします。



カレーライス

1年生が初めて食べる給食はカレーライスです。

給食のカレーライスは、ルウの半分を手作りしているので、塩や油の摂りすぎを防ぐことができます。

◇材料(4人分)

- 豚肉…60g 赤ワイン…小さじ1/2
- じゃがいも…大1個 / にんじん…中1本
- 玉ねぎ…大1個 / セロリ…15g
- りんご…15g / しょうが・にんにく…少々
- サラダ油…小さじ1/2
- A[小麦粉…大さじ3 / サラダ油…大さじ2 /
カレー粉…小さじ2]
- カレールウ…12g(1かけ弱)
- B[ウスターソース…小さじ2 / 中濃ソース…大さじ1/2 /
ケチャップ…大さじ1/2 / しょうゆ…小さじ2/3 / 塩
…ひとつまみ / オールスパイス・ナツメグ…少々]
- グリーンピース…10g / 赤ワイン…小さじ1/2
- スープ(鶏がらスープなど)…1カップ
- ごはん…4人分

◆下準備

- ・豚肉は食べやすい大きさに切り、赤ワインをふっておく
- ・じゃがいも、玉ねぎ:1.5cmの角切り / にんじん:1cmの角切り
- ・セロリ:スライス / りんご:すりおろす
- ・しょうが・にんにく:みじん切り / グリンピース:ゆでて冷ましておく

◆作り方

- ① Aの調味料を弱火でじっくり炒めて、ブラウンルウを作る。少し色がつき始めたあたりで加熱をやめると、焦げるのを防ぐことができます。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、セロリをよく炒め、豚肉を入れてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ じゃがいもを入れて炒め、スープを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がある程度やわらかくなったらりんごを入れ、Bの調味料で味付けをする。
- ⑥ ブラウンルウとカレールウを入れて静かに煮込み、グリーンピース、赤ワインを入れて仕上げる。