

給食だより

令和4年(2022年)4月28日
 札幌市立西岡北中学校
 札幌市立澄川中学校

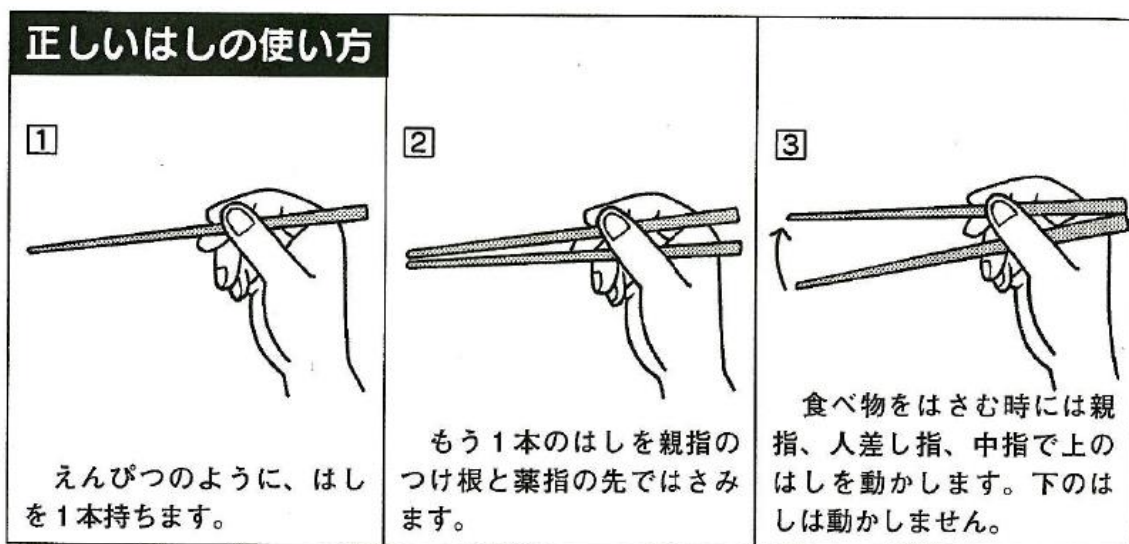
新しい生活が始まって約1か月たちました。少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。この時期は、気付かないうちに疲れがたまってしまうものです。体調管理に十分に気を付けて、運動、休養、そして栄養を十分にとっていただきたいです。

正しいはしの持ち方を身につけよう

和食の時に必ず使うはしは、わたしたち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、はしだけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特のはし文化を長く伝えていくためにも、正しいはしの使い方をきちんと身につけておき

ましよう。はしを正しく持つことができると、見た目にも美しく、料理が食べやすくなります。

また、普段使うはしは、それぞれ使う人の手の大きさにあった長さや、重さを選んで使いましょう。



5月の予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|----|----|--|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 醤油ラーメン シナモンポテト パイン ソフトクリーム 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ほうれん草 くきわかめ/さつまいも 砂糖 シナモン 油/パイン/ | <p>▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。</p> <p>▲献立には、200mLの牛乳がつきます。</p> <p>▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。</p> <p>▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。</p> <p>▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性ががあります。</p> | | | 豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉 胚芽米 大麦 加シム米 バター ベーコン 焼豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油/白花豆 じゃがいも 砂糖 パーパン粉 小麦粉 でん粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 なつみかん缶 白玉もち 砂糖/ |

5月の予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| たぬきうどん (えび入り) チーズポテト焼き 黄桃缶 | わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ | 肉炒め丼 味噌汁 いわしのかりフライ | 揚げパン 麦入り野菜スープ あさりのサラダ ブルーベリーゼリー | ごはん 豚汁 かわいい唐揚げ ごま和え |
| ソトめん えび あさり かたくちいわし煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳/黄桃缶/ | 胚芽米 大麦 加ゆみ米 わかめ ごま/小松菜 厚揚げ たもぎたけ みそ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー でん粉 パン粉 小麦粉 油/ | 精白米 豚肉 ヲマ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく でん粉 ごま/白菜 油揚げ みそ/まいわし とうもろこし じゃがいも しょうが でん粉 玄米粉 米粉 油/ | コッパパン グラニュー糖 汁粉 油/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ 味噌 パセリ 大麦/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/ブルーベリー 寒天/ | 精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも にんにく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みそ/か れい でん粉 パン粉/チー ス(玉ねぎ しょうが にんにく でん粉)/小松菜 もやし ごま/ |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| パスタボンゴレ ストローポテトサラダ ヨーグルト | ビビンバ 揚げぎょうざ フルーツミックス | ザンたれ丼 さつま汁 おひたし | 横割バンズ コーンポタージュ 焼きハンバーグ スライスチーズ 小松菜とベーコンの サラダ | ごはん 厚揚げの中華煮 (えび入り) たらフライ ジューシーオレンジ |
| 澄川2年宿泊学習 給食なし | | | | |
| ソトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ トマト 小麦粉 油/ 卵 小麦粉 きゅうり コーン じゃがいも 油 ごま/ヨーグルト/ | 胚芽米 大麦 加ゆみ米 豚肉 豆腐 ヲマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま /豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ なら 小麦粉 でん粉 大豆粉末 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 | 精白米 鶏肉 しょうが にんにく 卵 でん粉 油 甘酢だれ(こねぎ でん粉)/豚肉 さつまいも 豆腐 にんにく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/小松菜 もやし かつおぶし/ | 横割バンズ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 でん粉 照り焼きソース(でん粉)/チー ス/小松菜 ベーコン もやし ごま/ | 精白米/厚揚げ 豚肉 えご 人参 玉ねぎ たもぎ たけ たけのこ グリルピース きくらげ しょうが にんにく ごま油 でん粉/たら でん粉 小麦粉 小麦粉 パン粉 油/ジューシーオレンジ/ |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 味噌ラーメン アメリカンドッグ みかん | エスカロップ サイコロサラダ | 豆とひき肉のカレー あつあげサラダ りんご | 豆パン ポーククリーム シチュー チキンナゲット 大根サラダ | ごはん 豆腐のオムレツ煮 鮭の南部揚げ からし和え |
| 西北2年宿泊学習 給食なし | | 西北3年修学旅行 給食なし | | |
| ソトパスタ 豚肉 ヲマ 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 くきわかめ みそ ごま/ポテト/チキン 卵 小麦粉 牛乳 油/みかん/ | 胚芽米 大麦 バター たけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト/卵 人参 きゅうり コーン/ | 精白米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん豆 如 しょうが にんにく パセリ レーズン 小麦粉 トマト 缶 油/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま/りんご/ | 豆パン 卵 スキムミルク/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/鶏肉 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラックカー粉 米粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/ | 精白米/豆腐 豚肉 ビーコン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく たけのこ オムレツソース でん粉 油/鮭 小麦粉 卵 ごま油/小松菜 キャベツ ちくわ/ |
| 30日 | 31日 | 6月1日 | 2日 | 3日 |
| 山菜うどん きなこポテト 黄桃缶 | とりめし 味噌汁 豚肉のカレーフライ | 味噌かつ丼 すまし汁 磯和え | ツイストパン チキンクリーム シチュー さんまごまフライ ジューシーオレンジ | ごはん スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ ナムル |
| 澄川1年校外学習 給食なし | | 澄川3年修学旅行 給食なし | | |
| ソトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎたけ なめこ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/りんご/ト きなこ 砂糖 油/黄桃缶/ | 胚芽米 大麦 加ゆみ米 鶏肉 玉ねぎ しょうが/ あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ みそ/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール 油/ | 精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/小松菜 もやし のり/ | ツイストパン 卵 スキムミルク/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク/さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉 油/ジューシーオレンジ/ | 精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら/ ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/卵 ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 長ねぎ ごま/ |