令和3年(2021年)5月25日 札幌市立西岡小学校 札幌市立西岡南小学校



梅雨のない北海道の初夏らしいさわやかな季節を迎えました。新型コロナウイルス感染症への気遣いは続きますが、子どもたちが元気に登校する姿を目にすると、それだけでうれしさを感じます。運動会は両校とも残念ながら延期になりましたが、その分、学習に集中できる時間が増えるとよいですね。これからは暑くなりそうです。引き続き、健康管理には十分気を付けてお過ごしください。

おうち時間が長くなりました。給 食のメニューも夕食のご参考にな れば・・・!!

人口195万の大都市にもかかわらず、私たちのまち札幌は、郊外はもとより、住宅地の間、ビルの横などにも畑があるという緑豊かな都市です。作物の成長を間近に見ることができて、心がほっこりとするのは私だけでしょうか・・・・。宅地化が進み、後継者不足などもあって、農地は年々減る傾向にあるようですが、各区で野菜、果樹、花、米などが栽培されています。給食でも、札幌産の農作物を使ったいろいろなメニューが子どもたちに人気です。

小松菜を使って・・・・

西区小別沢、北区、南区藤野・簾舞などで 栽培されています。ハウス栽培、露地栽培と 作付面積も広いです。『冬菜』という別名をも っていることからも知られている通り、本州 では冬が旬の野菜ですが、北海道では、冷 涼な気候を利用して、5月から10月頃まで が、収穫の時期です。やわらかく、味にくせ のない小松菜は、様々なメニューに利用でき ます。

☆ひじきがベストマッチ・・・小松菜サラダ☆シチューよりちょっと濃厚!・・・小松菜のクリーム煮

☆今月の新メニュー・・・小松菜とじゃこの チャーハン

☆そのほか、おひたし、みそ 汁に入れてもおいしいです。

しゃきしゃき!レタス

玉ねぎに次いで、作付面積が広く、 北区の篠路・太平・茨戸地区などで栽培されています。6月~11月にかけて収穫され、市場でも高い評価を受けています。給食ではフードリサイクルの一環で栽培されたレタスを使用しています。衛生管理上、給食では加熱しなければならないのですが、ご家庭では、生でどうぞ!

☆野菜不足にはもってこい!レタス入り焼豚チャーハン☆気分は沖縄!タコライス☆トマトとの相性も抜群!レタス入りミネストローネノ

田んぼもある?

北区・篠路、南区の藤野 地区で『ななつぼし』などの 品種の米が栽培されてい ます。給食では毎年12月 頃に供給されています。

幻の玉ねぎ・・・

幻の玉ねぎといわれる 『札幌黄』は10月頃、使用 予定です。(東区) ☆オニオンチップサラダ

レシピの一部は札幌市学校 給食栄養士会HPに掲載されて います。



小松菜サラダ

〈材料・4人分くらい〉

小松菜 100g(3株)

ひじき 1.5g

いしさ 1. 5g (小さじ 1/2)

しょうゆ 小さじ 1/2

- 1 - 1-1-

砂糖 少々

春雨 20g

ハム 30g(3枚)

【ドレッシング】

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1と1/3

酢 大さじ2/3

IF 人合じ2/

洋からし 少々

ごま油 小さじ 1/3

① ひじきは水でもどしておき、砂糖としょうゆで煮て、下味をつける。お皿等に広げ、冷ましておく。

② ハムはせん切り、春雨はゆでて、水にさらして、ザルで水 をきる。食べやれい長さに切る。

③ 小松菜は、一つまみの塩を入れたお湯でゆで、冷水にさら し、2 c m位の長さに切っておく。

④ ハム、春雨、②のひじき、小松菜を入れよく混ぜ、ドレッシングの調味料を入れ、味を整える。

⑤ 調味料はお好みで、調整してください。

## 2					西岡南小学校
アイコロサラダ かな葉とベーコンのサラダ 大きのアラッカー揚げ また。 アンドゥブチゲ インシン・ピリー (選手報: おおおき)、はかし、しまか、にはんに、カーツ・カー (選手報: おおおき)、はかし、しまか、にはんに、カーツ・カー (選手報: おおおき)、はかし、しまか、にはんに、カーツ・カー (選手報: おおおき)、バター (スタル) (月	火	水		金
かいまた 一方の	31日	6月1日	2日 黒コッペパン		4日
(だもの)	エスカロップ	カレーライス	麦入り野菜スープ	スンドゥブチゲ	しょうゆラーメン
(産業権業・蓄給を、パター、バー(家・食養、しょうが、小煮粉、カター、リー・メース・アー・ファンター)) (家・食食、しょうが、にんに、) (家・食食、しょうが、いまか、いまか、いまか、いまか、いまか、いまか、いまか、いまか、いまか、いまか	サイコロサラダ	小松菜とベーコンのサラダ	白身魚のクラッカー揚げ	揚げえびシュウマイ	バジルポテト
世リ、たけのこ、腰乳、小麦粉、				ナムル	くだもの
照 パン粉 しょうが、にんだく、に 「CACK、しょうが、小表粉、グリ リ、キャベツ、セロリー (真然 んしん、玉油が、インド・ドモニー) レニス (かきか)、「CACK 小木ル 川 黒 ももし、こま) (ジューシーオ カー) (オレンカー) (オレスカー) (オレンカー) (オレスカー) (オレンカー) (オレスカー) (オレンカー) (オレスカー) (オ					
ルムの、主記書、トマドニーレ)					
7 日 タリーンできょ曲) レンジ) みかん缶) 小ま作り(ほうれんそう、もやし、 (人/ジル) (メロン) カキルインナーライス ちくわチーズつめフライ 切り干し大根のサラダ ・ ボーククリームシチュー おきりスパゲティサラダ くだもの (様) (族主義来、おおむぎ、パター、 (メジル) (本もの) (株) (体) (体) (体) (ないしん、まもき、にもの) (体) (体) (体) (ないしん、まもき、にもの) (体) (体) (ないしん、まもき、にもの) (体) (ないしん、まもき、にもの) (体) (ないしん、まもき、にもの) (体) (ないしん、まもき、にもの) (本) (ないしん、まもき、にもの) (本) (ないしん、まもき、にもの) (ないしん、まもき、たいしん) (かき きゃし、みそ) (はまれん。 (を) (ないしん、まもき、にもの) (ないまたした。 (ないしん) (ないまたした。 (ないしん) (ないまたした) (んじん、玉ねぎ、トマトピューレ)	ンピース)(バラベーコン、小松	小麦粉、パン粉、卵、クラッ	ら、みそ、ごま油)(えび、いとよ	ぎ、長ねぎ、ほうれんそう)(じゃ
7日				りたい、玉ねさ、ハン枌、大豆、 小麦粉)(ほうれんそう、もやし、	
テキンウインナーライス なくわチーズつめフライ かき揚げ丼 みそ汁にゅがいもにら) がぼちゃパン ボーククリームシチュー 小枚菜とコーンのサラダ くだもの くだもの くだもの くだもの くだもの くだもの くだもの (単) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本					
おくわチーズつめフライ 切り干し大根のサラダ くだもの (だもの ないと がり、 10年) (本信を到いさきだい さらい たい で	7日	8日	9日	10日	11日
(佐藤頼保、おおむぎ 759-1) (株) (あさり、またまた) (株) (あさり、またまた) (大たもの) (株) (株) (株) (水) (水) (水) (水) (水) (水) (水) (水) (水) (水	チキンウインナーライス	かき揚げ丼	かぼちゃパン	ひき肉のカレー	沖縄そば
(歴芽精来、おおむぎ、バクート	ちくわチーズつめフライ	みそ汁(じゃがいも・にら)	ポーククリームシチュー	小松菜とコーンのサラダ	サーターアンダギー
「歴酵籍米、おおさぎ、バター」、「(株) (あきび、さらえ ア・アトシース・チェンバーウリー ひ、にんじん、アッシュータ カー まわぎ、におしん。 アッシュ カー まわぎ、にんじん、アッシュ カー まわぎ、になしん。 アッシュ カー まわぎ、によい カー・まわぎ、にんじん、アッシュ カー・まか (でもの) (じゅかいも、アーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした、アーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした。 カーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした。 カーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした。 カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・	切り干し大根のサラダ	くだもの	あさりスパゲティサラダ	ミルクゼリー	くだもの
「歴酵籍米、おおさぎ、バター」、「(株) (あきび、さらえ ア・アトシース・チェンバーウリー ひ、にんじん、アッシュータ カー まわぎ、におしん。 アッシュ カー まわぎ、にんじん、アッシュ カー まわぎ、になしん。 アッシュ カー まわぎ、によい カー・まわぎ、にんじん、アッシュ カー・まか (でもの) (じゅかいも、アーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした、アーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした。 カーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした。 カーズ・ルを粉、卵、ハで粉)(りゅけした。 カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・			1		
マドシュース・チキンレバーウィン び、にんじん、玉もぎ、ごぼう、		(米)(あさり、むきえび、さくらえ	(かぼちゃパン)(豚肉、じゃが		
ルーム、グリンピース) (白ちた)。 表別、卵、ため別 (じゃがいも)、 見か子、 スキムシ (りの) では、かそ (ごきゅう)、 (シーグ) では、かそ (ごきゅう)、 (シーグ) では、から、かそ (ごきゅう) では、から、かそ (ごきゅう) では、から、から、(計算性) というが、きゅう)、 (こか) では、から、から、(ボールーン・ス・バールーン・ス・ボールーン・ス・バールーン・ス・ボールーン・ス・バールーン・ス	マトジュース、チキンレバーウイン	び、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、	いも、玉ねぎ、にんじん、小麦	セロリー、にんにく、しょうが、小	が、にんにく、ほうれんそう、こ
リテモ大根。にんじん、きゅうり、ツナモ、主油。ごま)				マトホール缶)(小松菜、ホール	粉、ごま、ベーキングパウ
14日					ダー、卵、黒砂糖)(パイン缶)
14日 たけのこではん みそ汁 (小飯魚 たらせがけ) とかちん汁 (みそ) けんちん汁 (みそ) けんちん汁 (みそ) か (本) で				ク、みかん古、ハイン古、寒天)	
たけのこごはん みそ汁 (ARM A-C-HEPLH) さわらのオートミールフライ マーボー豆腐 ししゃかいも、だっかい。 第6 しいたけい (原稿は、がない) かまりがけい (大切) ボッカー (大きない) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力		450	100	470	100
かそ汁 (www.f-befact) けんちん汁 (みそ) サバの香味揚げ おかかふりかけ おかかふりかけ おかかふりかけ 大き にんじん、温精(ナグ) (米) (意意 鶏肉、こんじゃく、 (レーズンパン) (豚肉、セローナけ) (厚湯付、小松菜、たもぎた (木みそ) (さわら、小妻粉、 パクー、 トナウ) (小松菜、 りりのり、 古の り、こま) (レスナントンの) (下のます) (レーズンパン) (豚肉、セローナウ) (ルスナントンの) (ボラネ・マース・カーン・フライ マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ いそ和え (※) (夏の まちさ) (エんじん、まちさ) (大きの) (アントラランスパン、アクー、 ト・バター・パン粉、でめ粉、 かっち、切りのり、 古の り、こま) (アントラランスパン、アクー・オート・イン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・					
さわらのオートミールフライ					
まートマト					
(胚芽解来、 おおむぎ、 油揚げ、 グリー にんじん、 三 大根、にんじん、 こぼう、 みそ、 クー、 じゃがいも、にんじん、 三 大根、にんじん、 こぼう、 みそ、 クー、 じゃがいも、 にんじん、 三 大根、 にんじん、 下も、 みそ、 たも たけ、 みそ (さわら、 か 麦粉、 卵、 が、 しょうが、 にんじ、 木 春雨、 からし、 ごま油) (シュンカー というし、 大 大 で いっと かい からし、 ごま油) (シュンカー というし、 大 大 で いっと かい からし、 ごま油) (シュンカー というし、 かっと かい からし、 ごま油) (シュンカー というし、 かっと かり、 からし、 ごま油) (ジフ・ア・フ・ア・フ・ア・フ・ア・フ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア		サバの香味揚げ	小松菜サラダ	ヨーグルトあえ	くだもの
リンピース、にんじん、細竹、しい			くだもの		
たけ、原稿げ、小松菜、たもぎた 長んぎ)(サバ、しようが、にんに やさいを粉、パター、 か表粉、でん粉)(しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、ごま)					
け、みそ)(さわら、小麦粉、厚、パ く、小麦粉、でん粉) (しらす干 し、糸かつお、切りのり、青のり、小光菜、ひじき、ハム トラチ、 でん粉) (小光菜、ひじき、ハム トラチ、 大豆) (小松菜、ひじき、ハム トラチ、 大豆) (小粉、 でん粉、か でん粉、か 大豆) (小かん缶、夏みか 人、パイン、黄桃、洋なし缶詰、ヨーグルト) 22日 ではん マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ いそ和え (米) (豆腐、豚肉、しょうが、 ビーマン、カリカ、カリーブオイル、鶏肉、にんにく、むきえび、あさり、いか、 たけ、みそ、でん粉、トウハン たおきえび、あさり、いか、 たけ、みそ、でん粉、トウハン たおきえび、あさり、いか、 たけ、みそ、でん粉、トウハン たおきえび、あさり、いか、 たけ、みそ、でん粉、トウハン たおき、ア・カー、 ともうが、にんにく、いっともうか、 いっとり、からし、大きれき、トウ・カー、 大きれき、トウ・カー とれき、トゥン・ とは、水麦粉、 パン粉、 のかん にん 、大きれき、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ					
21日	け、みそ)(さわら、小麦粉、卵、パ	く、小麦粉、でん粉)(しらす干			じゃがいも、ピーマン、しょうが、
21日 パエリア コーンフライマセドニア (胚芽解来、 おおむぎ、ザフラシ、 たんじん、長ねぎ、しいたけ) (厚 としゃものとりカラ揚げ いそ和え (グラトラシスパン、グラニュー んにく、むきえび、あさり、いか、 こねぎ、トマト缶、ピーマン、またビーマン、またビーマン、またビーマン、またビーマン、またビーマン、またビーマン、はり、かかん 自桃、洋なし、黄桃、ぶどう缶、オレンジジュース) (とうもろこし、生乳、全 か乳、小麦粉、パン粉) (みかんし 古け、かそ、でん粉、トウバンカリン、ハム、にんじん、もやし、 カル・ルンジュース) (とうもろこし、生乳、全 か乳、小麦粉、パン粉) (みかんし 古け、かそ、でん粉、トウバン たい、かま粉、パン粉) (みかんし 古け、かまんの粉、トウルン・ボールコーン、こまねぎ) (ラレン・ボールカー・カルー・カル・大きかり、ホールコーン、ごま、 カル・カル・ス・カル・アイ ミートソース ストローポテトサラダ (スパゲティ・オリーブオイル、パ 医療解来、 おおむぎ、レタス、イカバーグ・ゆでキャベッ ストローポテトサラダ (スパゲティ・オリーブオイル、パ 医療解来、 おおむぎ、レタス、 (よこわりパンズパン) (パラ か によんじ、 パーコン、ホールコーン、クリー 人 ないとき 春巻	ン材、オートミール)(ミニトマト)				じん切)(市界かかん)
22日					
パエリア コーンフライ マセドニア (胚芽精米、おおむぎ、サフラン、パブリカ、オリーブオイル、鶏肉、しょうが、に (米) (定成 (水 でもまび、あさり、いか、玉ねぎ、トマト缶、ピーマン、赤ピーマン) (とうもるこし、生乳、全 別乳、小麦粉、でん粉、トウパンジシュース) 28日 ゆであげスパゲティ ミートソース ストローポテトサラダ (区スパゲティ、オリーブオイル、パ (医療業業、おおむぎ、レタス、アレー・ポテトサラダ) (区スパゲティ、オリーブオイル、パ (医芽精米、おおむぎ、レタス、ヤリ、原肉、玉ねぎ、しんじん、大)のり) 30日よこわりパンズパン カラニュー (水 でん粉、 こま油) (ア・) (水 で これ で こ		-			-
コーンフライマセドニア (化芽精米、おおむぎ、サブラン、パブリカ、オリーブオイル、鶏肉、にんにん、長わぎ、しいたけ、原格、ドウスン、たけ、みそ、でん粉、トウバン たけ、みそ、でん粉、トウバン たけ、みそ、でん粉、トウバン たり、たけ、みそ、でん粉、トウバン たり、たけ、みそ、でん粉、トウバン さっと、「大きのし、生乳、全 か乳、小麦粉、パン粉)(みかん、白桃、洋なし、黄桃、ぶどう缶、オレンジシュース) 28日 ゆであげスパゲティ ミートソース ストローポテトサラダ (ズバゲティ、オリーブオイル、パ でかけ、 でかけ、 でかけ、 でかけ、 でかけ、 でかけ、 でかけ、 でかけ、					
マセドニア (胚芽精米、おおむぎ、サフラン、(米) (豆腐、豚肉、しょうが、に がプリカ、オリーブオイル、鶏肉、にんにく、ためお、トウパン たは、みそ、でん粉、トウパン たは、みそ、でん粉、トウパン たっと、でしゃも、小麦粉、でん粉、トウパン シャン、ごま油) (子持ちカラフト しゃも、小麦粉、でん粉、ドウパン シャン、ごま油) (子持ちカラフト しゃも、小麦粉、でん粉、ドウパン かっと、一大のり) (小松菜、もやし、切りのり) 28日 ゆであげスパゲティ ミートソース ストローポテトサラダ (文パゲティ、オリーブオイル、パ (胚芽精米、おおむぎ、レタス、 でえり、下のり、しょうが、にんじん、大肉肉、玉ねぎ、りんご、しょりが、このきたけ、みそ) (温州みかんゼリー (米) (豚肉、メンマ、にんじん、も しいたけ) (厚 力が、にんじん、マカロニ、パセ カが、にんしく、トウパンジャン、湯は「よっと、たん粉、にあまま」(小松菜、 しいたけ) (厚 力が、にんし、大のきたけ、みそ) (温 州みかん果汁、粉あめ) (油湯げ、こと、たん粉)(りん きゅうり、未ールコーン、ごま、 りのり) 30日よこわりパンズパン フトロー肉じやが ひじき春巻 カンリの佃煮 (文だもの (次でディ、オリーブオイル、パ (胚芽精米、おおむぎ、レタス、 なりの佃煮 (ぶこわりの佃煮 (※) (豚肉、じゃがいも、にんじ (冷やしジフトめん) (小湯げ、ほ カン、ホールコーン、カリー、 なと りの佃煮 (※) (豚肉、じゃがいも、にんじ (冷やしゾフトめん) (小湯げ、ほ カン、ホールコーン、カリー 人が、まねぎ、しらたき、さやいん (冷やしゾフトめん) (小湯げ、ほ カン、ホールコーン、カリー 人が、こんじ、大 豚肉、長ねぎ、しようが、にんに ペーコン、ホールコーン、カリー 人が、こんき、ともたき、さやいん (冷やしびフトめん) (小湯げ、ほ カルんそう、長ねぎ、しいたけ) (厚 かり、こんじん、カー スパイシーポテト くだもの (冷やしゾフトめん) (小湯げ、ほ カルんそう、長ねぎ、しいたけ) (原 かしきつねうどん スパイシーポテト くだもの (冷やしゾフトめん) (小湯げ、ほ カルんそう、長ねぎ、しいたけ) (原 かとし、こんじん、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	* '			1	
(来) 「豆腐、豚肉、しょうが、に (ソフトフランスパン、グラニュー (来) (豚肉、メンマ、にんじん、も (ソフト冷麦) (油揚げ、つと、 パプリカ、オリーブオイル、鶏肉、 にんにく、にんじん、長ねぎ、しい たけ、みそ、でん粉、トウハン ジャン、ごま油) (子持ちカラフト ししゃも、小麦粉、でん粉、トウハン ジャン、正ま油) (子持ちカラフト ししゃも、小麦粉、でん粉、トウ が、このきたけ、みそ) (温揚げ、つと、 でん粉、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、 きゅうり、長ねぎ、しいたけ) (厚揚げ、さつまいも、でん粉) (りん マカロニ、パセ リ、ホールコーン、正ま油) (子持ちカラフト ししゃも、小麦粉、でん粉、トウ が、このきたけ、みそ) (温揚げ、さつまいも、でん粉) (りん でん粉、ごま油) パンジャン (小松菜、しいたけ) (厚揚げ、さつまいも、でん粉) (りん でん粉、ごま) (小松菜、 はあげ、えのきたけ、みそ) (温 州みかん果汁、粉あめ) (小松菜、 はっかり、ボールコーン、ごま、 ごま油) アルンジジュース) 28日		ししゃものピリカラ揚げ	イタリアンスープ		
パプリカ、オリーブオイル、鶏肉、にんじん、長ねぎ、しいたけ、たけ、みそ、でん粉、トウパン こまさが、トマト缶、ピーマン、赤 ピーマン、赤 ししゃも、小麦粉、でん粉、トウ い いうじょうもろこし、生乳、全 粉乳、小麦粉、パン粉 (みかん、白桃、洋なし、黄桃、ぶどう缶、オレンジジュース) 28日 ゆであげスパゲティ こートソース ストローポテトサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、パ で放射 (水力) (水力 大力 アーツ 白玉 (水力) (水力 大力 アーツ 中面 大力 アーツ アーツ 大力 アーツ 中面 大力 アーツ アーツ トラ ストローポテトサラダ (松子 アーツ 中面 大力 アーツ アーツ 中面 大力 アール アール アート 大力 アーポート アール アール アーツ クリー 大力 アール			J_Y		
にんにく、むきえび、あさり、いか、					
ピーマン) (とうもろこし、生乳、全 粉乳、小麦粉、パン粉) (みかん、 白桃、洋なし、黄桃、ぶどう缶、オ レンジジュース) 28日 ゆであげスパゲティ ミートソース ストローポテトサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、パ で 大力 セリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 下肉、長ねぎ、しょうが、にんに 大しょうが、にんに というが、にんに 大し、おもし、切 メン、ハム、にんじん、もやし、 きゅうり、ホールコーン、ごま、 さらうり、ホールコーン、ごま、 コーンポタージュ イカバーグ・ゆでキャベツ くだもの (来) (下房 ベーコン、ホールコーン、クリー (来) (下房 ベーコン、ホールコーン、クリー 油あげ、えのきたけ、みそ)(温 州みかん果汁、粉あめ) 2日 冷やしきつねうどん スパイシーポテト くだもの (来) (下房 (来) (下房 、下内、長ねぎ、しょうが、にんに 、下内、長ねぎ、しょうが、にんに マーコン、ホールコーン、クリー は、下内、これに (来) (下房 ベーコン、ホールコーン、クリー は、下内に 大きの (来) (下房 ベーコン、ホールコーン、クリー は、下内に ん、玉ねぎ、しらたき、さやいん うれんそう、長ねぎ、しいたけ)	にんにく、むきえび、あさり、いか、	たけ、みそ、でん粉、トウバン	ン、にんじん、マカロニ、パセ	うが、にんにく、トウバンジャン、	揚げ、さつまいも、でん粉)(りん
称乳、小麦粉、パン粉 (みかん、 白桃、洋なし、黄桃、ぶどう缶、オ レンジジュース) 28日 ゆであげスパゲティ ミートソース ストローポテトサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、パ (胚芽精米、おおむぎ、レタス、 セリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに セリ、豚肉、玉ねぎ、しらたき、さやいん					(2)
28日 29日 30日ょこわりパンズパン 7月1日 ごはん 2日 かであげスパゲティ レタス入り焼豚チャーハン カレー肉じゃが カレー肉じゃが カレー肉じゃが スパイシーポテト スポイシーポテト スポイシーポール スポイン	粉乳、小麦粉、パン粉)(みかん、	バンジャン)(小松菜、もやし、切	きゅうり、ホールコーン、ごま、		
29日 はのであげスパゲティ ロタス入り焼豚チャーハン コーンポタージュ カレー肉じゃが カルーカバーグ・ゆでキャベッ なだもの スパイシーポテト ストローポテトサラダ フルーツ白玉 (胚芽精米、おおむぎ、レタス、 はこわりパンズパン)(パラ セリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに ベーコン、ホールコーン、クリー はん スパイシーポテト (赤やしソフトめん)(小揚げ、ぼうれんそう、長ねぎ、しいたけ)		909)	ごま油)		
ゆであげスパゲティ レタス入り焼豚チャーハン コーンポタージュ カレー肉じゃが ひじき春巻 スパイシーポテト フルーツ白玉 (胚芽精米、おおむぎ、レタス、 はこわりパンズパン)(パラ セリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに ベーコン、ホールコーン、クリー ん、玉ねぎ、しらたき、さやいん うれんそう、長ねぎ、しいたけ)	· ·	29日	30日 ヒニナカルインフィタン	7日1日 ごけん	2 F
ミートソース かぼちゃコロッケ イカバーグ・ゆでキャベッ ひじき春巻 スパイシーポテト ストローポテトサラダ フルーツ白玉 (だもの (※) (豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに ベーコン、ホールコーン、クリー ん、玉ねぎ、しらたき、さやいん うれんそう、長ねぎ、しいたけ)			- ·		
ストローポテトサラダ 「スパゲティ、オリーブオイル、パ 「依芽精米、おおむぎ、レタス、 「よこわりパンズパン」(パラ は、「(米) (豚肉、じゃがいも、にんじ (冷やしソフトめん) (小揚げ、ぼせり、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 「豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに ベーコン、ホールコーン、クリー ん、玉ねぎ、しらたき、さやいん うれんそう、長ねぎ、しいたけ)					
「(スパゲティ、オリーブオイル、パー (胚芽精米、おおむぎ、レタス、 (よこわりパンズパン)(パラー (米)(豚肉、じゃがいも、にんじー(冷やしソフトめん)(小揚げ、ぼしせり、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 「豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに ベーコン、ホールコーン、クリー しん、玉ねぎ、しらたき、さやいん うれんそう、長ねぎ、しいたけ)		10.00			
セリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大 豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに ベーコン、ホールコーン、クリー ん、玉ねぎ、しらたき、さやいん うれんそう、長ねぎ、しいたけ)					
□言 ¬∞∞-= □ - / - ト-□□ - に / / - / - - - - - - -	セリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大	豚肉、長ねぎ、しょうが、にんに	ベーコン、ホールコーン、クリー	ん、玉ねぎ、しらたき、さやいん	うれんそう、長ねぎ、しいたけ)
豆、マッシュルーム、セロリー、にん く、にんじん、玉ねぎ、ホール ムコーン、じゃがいも、玉ねぎ、 げん、たもぎたけ、しいたけ、しょ (フレンチポテト、カレー粉、チリ にく、小麦粉、トマトピューレ、デミ コーン、しいたけ、ごま油)(かぼ にんじん、小麦粉、バター、パセ うが、カレー粉)(豚肉、にんじ パウダー)(すいか)					
グラスソース)(じゃがいも、ハム、 ちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉 リ、牛乳、豆乳、チーズ、スキム ん、たけのこ、小麦粉、でん粉、	グラスソース)(じゃがいも、ハム、	ちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉	リ、牛乳、豆乳、チーズ、スキム	ん、たけのこ、小麦粉、でん粉、	, , , , , (9 0 ·M·)
きゅうり、ホールコーン、キャベツ、 ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦 ミルク)(むらさきいか、たらすり ひじき、オイスターソース)(あさ	きゅうり、ホールコーン、キャベツ、 ごま)				
ごま)	_ 6/	黄桃、洋なし缶詰)		水あめ)	
「主	<u>_</u>				

☆食べておうえん!!2021・・・スペイン!!

今月の食べておうえん!!注目する国は『スペイン』、メニューは『パエリア』です。サフランの黄い色が食欲をそそる米料理です。スペインには、このパエリアの他、フリッターやガスパチョなど日本人の口に合う料理がたくさんあります。2026年には、100年もの年月をかけて建築されている世界遺産、サグラダ・ファミリアも完成予定だそうです。給食のパエリアを食べながら、スペインの食文化等を学んでいきたいと思います。くわしくは別のプリントを配付しますので、ご家庭でもご覧ください。