

いただきます

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。

札幌産野菜とまぐしよくX-1-

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・篠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

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HPI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 (小さじ1/2)
しょうゆ	小さじ1/2
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
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。食べやすい長さに切る。
- 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、2cm位の長さに切っておく。
- ④ ハム、春雨、①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。

5月・6月・7月のこんだて

西岡南小学校

月	火	水	木	金
31日 エスカロップ サイコロサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレ) (ハム、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ごま油)	6月1日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ くだもの (米) (豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース) (パラベーコン、小松菜、もやし、ごま) (ジュシーオレンジ)	2日 黒コッペパン 麦入り野菜スープ 白身魚のクラッカー揚げ オレンジゼリー (黒コッペパン) (押麦、パラベーコン、にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、セロリー) (真鱈、小麦粉、パン粉、卵、クラッカー) (オレンジジュース、寒天、みかん缶)	3日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げえびシュウマイ ナムル (米) (豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、みそ、ごま油) (えび、いとよりだい、玉ねぎ、パン粉、大豆、小麦粉) (ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、ごま油)	4日 しょうゆラーメン バジルポテト くだもの (ソフトラーメン) (豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、つと、もやし、くわかめ、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう) (じゃがいも、オリーブオイル、にんにく、バジル) (メロン)
7日 チキンウインナーライス ちくわチーズつめフライ 切り干し大根のサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、トマトジュース、チキンレバーウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース) (白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉) (切り干し大根、にんじん、きゅうり、ツナ缶、もやし、みそ、ごま油、ごま)	8日 かき揚げ丼 みそ汁 (じゃがいも、にら) くだもの (米) (あさり、むきえび、さくらえび、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、でん粉) (じゃがいも、にら、みそ) (甘夏柑)	9日 かぼちゃパン ポーククリームシチュー あさりスパゲティサラダ くだもの (かぼちゃパン) (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (あさり、しょうが、きゅうり、にんじん、スパゲティ、みそ、ごま、ごま油) (冷凍みかん)	10日 ひき肉のカレー 小松菜とコーンのサラダ ミルクゼリー (米) (豚肉、にんじん、玉ねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、小麦粉、大豆、パセリ、レーズン、トマトホール缶) (小松菜、ホールコーン、ごま) (牛乳、スキムミルク、みかん缶、パイン缶、寒天)	11日 沖縄そば サーターアングギー くだもの (ソフトラーメン) (豚肉、しょうが、にんにく、ほうれんそう、こねぎ、玉ねぎ、にんじん) (小麦粉、ごま、ベーキングパウダー、卵、黒砂糖) (パイン缶)
14日 たけのこごはん みそ汁 (小松菜・たまごたけ) さわらのオートミールフライ ミニトマト (胚芽精米、おおむぎ、油揚げ、グリーンピース、にんじん、細竹、しいたけ) (厚揚げ、小松菜、たまごたけ、みそ) (さわら、小麦粉、卵、パン粉、オートミール) (ミニトマト)	15日 ごはん けんちん汁(みそ) サバの香味揚げ おかかふりかけ (米) (豆腐、鶏肉、こんにゃく、大根、にんじん、ごぼう、みそ、長ねぎ) (サバ、しょうが、にんにく、小麦粉、でん粉) (しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、ごま)	16日 レーズンパン クリームシチューカレー風味 小松菜サラダ くだもの (レーズンパン) (豚肉、セロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (小松菜、ひじき、ハム、春雨、からし、ごま油) (メロン)	17日 小松菜じゃこチャーハン 白花豆コロッケ ヨーグルトあえ (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、かたくちいわし煮干し、玉ねぎ、にんじん、にんにく、小松菜、ごま油) (いんげん豆、マッシュポテト、バター、パン粉、でん粉、小麦粉、大豆) (みかん缶、夏みかん、パイン、黄桃、洋なし缶詰、ヨーグルト)	18日 冷やしラーメン 鶏肉とポテトのソテー くだもの (冷やしソフトラーメン) (ハム、きゅうり、もやし、にんじん、ホールコーン、ごま、ごま油) (鶏肉、じゃがいも、ピーマン、しょうが、でん粉) (冷凍みかん)
21日 パエリア コーンフライ マセドニア (胚芽精米、おおむぎ、サララン、パプリカ、オリーブオイル、鶏肉、にんにく、むきえび、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)	22日 ごはん 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、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン、ごま油) (子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉、トウバンジャン) (小松菜、もやし、切りのり)	23日 揚げパン イタリアンスープ ラーメンサラダ (ソフトフランスパン、グラニュー糖、きなこ) (じゃがいも、ベーコン、にんじん、マカロニ、パセリ、ホールコーン、玉ねぎ) (ラーメン、ハム、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン、ごま、ごま油)	24日 スタミナ丼 みそ汁(油あげ) 温州みかんゼリー (米) (豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま) (小松菜、油あげ、えのきたけ、みそ) (温州みかん果汁、粉あめ)	25日 冷麦 厚揚げとさつまいもの甘煮 くだもの (ソフト冷麦) (油揚げ、つと、きゅうり、長ねぎ、しいたけ) (厚揚げ、さつまいも、でん粉) (りんご)
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、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、セロリー、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース) (じゃがいも、ハム、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、ごま)	29日 レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツ白玉 (胚芽精米、おおむぎ、レタス、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、しいたけ、ごま油) (かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉) (白玉もち、みかん、パイン、黄桃、洋なし缶詰)	30日よこわりパンズパン コーンポタージュ イカバーグ・ゆでキャベツ くだもの (よこわりパンズパン) (パラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (むらさきいか、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、トマトピューレ) (キャベツ) (メロン)	7月1日 ごはん カレー肉じゃが ひじき春巻 あさりの佃煮 (米) (豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、たまごたけ、しいたけ、しょうが、カレー粉) (豚肉、にんじん、たけのこ、小麦粉、でん粉、ひじき、オイスターソース) (あさり、にんじん、ごぼう、しょうが、水あめ)	2日 冷やしきつねうどん スパイシーポテト くだもの (冷やしソフトめん) (小揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ) (フレンチポテト、カレー粉、チリパウダー) (すいか)

☆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。

