

給食だより 4月

札幌市立/ホロの丘小学校

美しい紅葉の見頃も終わり、天気予報では雪だるまのマークが出始める季節になりました。朝夕、急に寒くなってきていますので、体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。



3日(月)  文化の日	4日(火) ツナライス レバー入り メンチカツ 大根サラダ 米、大麦、豆腐、ツナ、油、 にんじん、ごぼう、干し椎茸、 グリンピース/油、豚レバー、 玉ねぎ、豚肉、でんぶ、大 豆、パン粉、小麦粉、牛乳/ 大根、きゅうり、にんじん、 ツナ、ごま、ごま油	5日(水) ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 果物 ツイストパン/ベーコン、油、 玉ねぎ、じゃがいも、小麦粉、 にんじん、マッシュルーム、 バター、チーズ、豆乳、牛乳、 スキムミルク、パン粉、 パセリ/ほうれん草、コーン、 ごま、油/柿	6日(木) カレーライス もやしの ごまサラダ 米、鶏肉、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、油、小麦粉/ ほうれん草、もやし、コーン、 にんじん、ごま	7日(金) 塩ラーメン 大学芋 果物 ラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、油、メンマ、つと、 もやし、にんじん、玉ねぎ、 白菜、長ねぎ、ほうれん草、 わかめ/さつまいも、油、ごま /みかん
10日(月) 焼き豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	11日(火) ごぼうピラフ ほっけフライ 果物	12日(水) 横割りパンズパン コーンポタージュ 白身魚フライ 果物	13日(木) ごはん 豆腐のオ이스ターソース ししゃものから揚げ 磯和え	14日(金) きつねうどん チーズポテト 果物
米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、 しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、コーン、干し椎茸、 グリンピース、ごま油/南瓜、 パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、 油、スキムミルク、米粉、 小麦粉/みかん缶、パイン缶、 黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、 ヨーグルト	米、大麦、バター、ベーコン、 ごぼう、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、コーン、パセリ、 油/ほっけ、小麦粉、卵、油、 パン粉/パイン缶	横割りパンズパン/コーン、 クリームコーン、ベーコン、 じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、 にんじん、小麦粉、バター、 油、牛乳、豆乳、チーズ、 スキムミルク/たら、小麦粉、 卵、パン粉、油/みかん	米/豆腐、豚肉、ピーマン、 玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、油、 でんぶ/小麦粉、でんぶ、 からふとししゃも、油/ ほうれん草、白菜、のり	うどん、油揚げ、つと、 干し椎茸、長ねぎ、たもぎ草、 ほうれん草/じゃがいも、 バター、チーズ、牛乳、 スキムミルク/冷凍/パイン
17日(月) エスカロップ コールスローサラダ	18日(火) ごはん 石狩鍋 ザンギ ごま和え	19日(水) ロールパン ボルシチ 白花豆コロッケ 果物	20日(木) ジンギスカン丼 みそ汁 果物	21日(金) 鹿肉のスパゲティ ミートソース 青のりポテト
米、大麦、バター、パセリ、 竹の子、豚肉、小麦粉、卵、 パン粉、油、玉ねぎ、油、 にんじん、しょうが、小麦粉、 にんにく/キャベツ、コーン、 にんじん、油	米/鮭、豆腐、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、しめじ、 こんにゃく、長ねぎ/鶏肉、 しょうが、にんにく、卵、 でんぶ、油/小松菜、 もやし、ごま	ロールパン/じゃがいも、 ポークウィンナー、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ピーツ、 セロリ、にんにく、油、 パセリ、トマト缶/パン粉、 いんげんまめ、じゃがいも、 小麦粉、でんぶ、大豆、油/ パナナ	米、ラム肉、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、油、りんご、 でんぶ/高野豆腐、小松菜/ りんご	スパゲティ、オリーブ油、 油、パセリ、豚肉、鹿肉、 玉ねぎ、にんじん、大豆、 マッシュルーム、セロリ、 にんにく、油、小麦粉/ じゃがいも、油、青のり

24日(月)  振替休日	25日(火) ひじきごはん みそ汁 鮭フライ 米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリーンピース、油/高野豆腐、わかめ/鮭、パン粉、小麦粉、油	26日(水) 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ 果物 黒コッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/厚揚げ、しょうが、でんぷん、小麦粉、油、キャベツ、ごま、きゅうり、にんじん、ごま油	27日(木) ごはん 豆腐とえびのチリソース ひじき入り餃子 果物 米、豆腐、えび、でんぷん、小麦粉、油、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、グリーンピース、にんにく/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でんぷん、ごま油、しょうが、椎茸、ほたて、かき、小麦粉、油	28日(金) カレーうどん ごまポテト 果物 うどん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草、たまご茸、油/じゃがいも、油、ごま/みかん
---	--	--	---	--

給食週間 (11月17日~21日)

給食週間では、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。

11月17日(月) エスカロップ

エスカロップは、北海道の根室市で生まれた料理です。1963年ころに、根室市内のレストランで漁師さんのためのメニューとして考えられたのが始まりです。今では、根室の郷土料理として定着し、よく食べられています。たけのこが入ったバターライスの上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけます。



11月18日(火) 石狩鍋



石狩鍋は、今から140年くらい前に生まれた石狩市の郷土料理です。漁師さんがとってきた鮭と野菜のぶつ切りを入れ、みそ味の鍋で食べたのが始まりです。その後、石狩の鮭料理の店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れ、たくさんの人に広まりました。鮭一匹を残さず使う北海道らしさがいっぱいの料理です。給食では、鮭、豆腐、野菜の他に山椒も入れ、香り良く仕上げています。

11月19日(水) ボルシチ

ボルシチは、ビーツを使ったロシアの料理です。ビーツの赤い色が鮮やかなスープです。ビーツは、オランダやオーストラリアなどが主な産地ですが、北海道の羽幌町、石狩市でも特産品として栽培が盛んです。地域でとれたものを地場産物といいます。地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。北海道でとれた栄養豊富なビーツを給食で味わいましょう。



11月20日(木) ジンギスカン丼



ジンギスカンは、北海道の郷土料理です。羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。もともとは羊毛をとるために飼育されていたが、やがて食用として広まりました。ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉(コウヤンロウ)」という羊の肉をつかった料理だといわれています。

11月21日(金) 鹿肉のスパゲティミートソース

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はミートソースを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。

