

いただきます



令和5年1月31日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

2月号

えんぶん
塩分

ひか

控えめにしていますか？



えんぶん 人間にとって大切な栄養素ですが、さまざまな健康リスクを高めるため、摂りすぎには注意が必要です。しかし、日本は醤油や味噌など塩分が多い調味料の使用や漬物など、塩による保存食が多い文化的背景から、塩分を摂りすぎる傾向にあるようです。御家庭の食事の塩分はいかがでしょうか？濃い味が好みではありませんか？

スパイス、酸味、薬味、出汁、香ばしさなどを料理にプラスして調味料を控えたり、調味料を入れるタイミング(できあがりの直前)を工夫したり、加工食品(ハム・ウインナー・練り製品など)を多用しすぎない等、減塩を心がけていきたいですね。



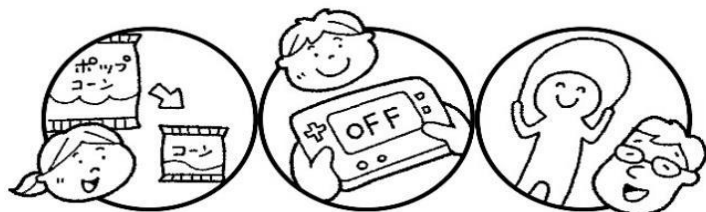
冬でも牛乳を飲もう！



寒いこの時期、毎日給食に出る牛乳は、普段より残りがちになります。牛乳には、学童期の成長に欠かせないカルシウムがたくさん含まれているだけでなく、良質なたんぱく質や鉄分など、多くの栄養が入っています。冬の間も、温めてホットミルクにしたり、料理に使ったりするなど、工夫してとりたい食品の一つです。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。



ノロウイルスに

要注意！

冬場に多い食中毒といえば「ノロウイルス」です。

ノロウイルスは、人から人へ、またウイルスに汚染された食品や水からも感染します。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまうこともあります。

予防のためには手洗いをすることです。トイレの後や調理をする前などに石けんでしっかりと手洗いすることを家族みんなで徹底することが大切です。



2月の予定献立 牛乳200ccが毎日つきます

大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
 今年の節分 は2月3日(金)です。 節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。		1 とりめし みそしる さけフライ デコポン 胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油/厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白みそ 赤みそ/さけフライ 油/デコポン	2 ごはん とうふの オイスターソースに ひじきはるまき ナムル 豆腐 牛肉 ピーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 しょうが にんにく 油 オイスターソース でんぶ/ひじき春巻 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 長ネギ ごま油 白ごま	3 節分 ハンバーガー(よこわりパンズパン+ハンバーグ) あさりのチャウダー マゼドニア 横割りパンズパン ハンバーグ 油/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/みかん缶 なし缶 白桃缶 黄桃缶 ぶどう缶 みかんジュース
6 ごはん たまごどうふ ブリカツ なばなのおひたし	7 カレーうどん あべかわだんご りんご	8 とりごぼうごはん みそしる かれいフライ ぎゅうにゅうプリン	9 ごはん みそつみれじる ごまザンギ いそあえ	10 少し早いバレンタインDAYメニュー かくしよく ワントンスープ えびフライ タルタルソース チョコクリーム ワントン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ネギ しょうが にんにく 油/えびフライ 油/タルタルソース/豆乳 チョコレート ビューア ココア コーンスターチ
卵 豆乳 鶏肉 つと たけのこ 人参 干しいたけ ほうれん草/ブリカツ 油/なばな もやし 糸かつお	鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎだけ 長ネギ 小麦粉 油 カレールウ/白玉もち きな粉	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ 赤みそ 油 白ごま/じゃがいも にら 白みそ 赤みそ/かれいフライ 油/牛乳プリン	すりみ 焼き豆腐 しょうが 赤みそ でんぶ/大根 人参 長ネギ 白みそ 赤みそ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 でんぶ/白ごま 油/ほうれん草 はくさい 切りのり	
13 ごはん マーボーどうふ ししゃもてんぷら きりぼしだいこんの ナムル	14 ゆであげスパゲティ シーフード トマトソース フレンチポテト いちご	15 やきぶた チャーハン とうふのロックあげ ヨーグルトあえ	16 リザーブきゅうしょく ごはん イタリアンスープ ぶたにくのバーベキューソース またはとり にくのチリソース だいこんサラダ	17 季節の食べ物 ごぼう かぼちゃパン サーモングラタン ごぼうチップ サラダ パインのかんづめ
豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ネギ 干しいたけ 赤みそ ごま油 とうばんしゃんでんぶ/カラフトししゃも 小麦粉 卵 油/切り干し大根 ほうれん草 人参 白ごま ごま油	スパゲティ 油 オリーブ油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 トマト缶/フレンチポテト 油/いちご	胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ネギ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース 油 ごま油/焼き豆腐 さやいんげん ホールコーン ポークウインナー すりみ ひじき 卵 でんぶ/赤みそ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/豚肉 小麦粉 でんぶ/油 しょうが にんにく 玉ねぎ または とりにく にんにく でんぶ/小麦粉 油 玉ねぎ トマトピューレ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油	鮭 玉ねぎ マカロニ 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 油 白ごま/パイン缶
20 かきあげどん みそしる いよかん	21 にくうどん いももち おうとうの かんづめ	22 とうふいり カレーピラフ メンチカツ フルーツサワー	23 天皇誕生日 	24 くろコッペパン ビーフシチュー あげえびしゅうまい こまつなとコーンの サラダ
あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 油 でんぶ/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/いよかん	豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/じゃがいも でんぶ/油 水あめ 白すりごま でんぶ/黄桃缶	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油/メンチカツ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト		牛肉 ニンニク セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 油 トマト缶 デミグラスソース/小松菜 ホールコーン 白ごま 油
27 まめとひきにくの カレー あさりの カツとサラダ キウイフルーツ	28 みそラーメン さつまいもグラッセ はるみ(みかん)	リザーブきゅうしょく 今回のテーマは「 主菜 をおいしく味わおう!」です。北海道産の肉、たまねぎ(ソースに使用)を味わうメニューの「豚肉  のバーベキューソース」と「鶏肉  のチリソース」のリザーブ給食です。主菜の肉には、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。これからも 主菜(おかず) をしっかりと食べよう!という気持ちになり、当日は自分の選んだ料理を残さずに食べてほしいと思います。		
牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく いんげん/まめ パセリ レーズン 油 小麦粉/あさり しょうが 小麦粉 でんぶ/油 きゅうり 人参 ごま油 白ごま/キウイフルーツ	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白すりごま 白いりごま ごま油 赤みそ 白みそ もやし 玉ねぎ メンマ 油 ほうれん草 長ネギ くきわかめ/さつまいも バター 牛乳/はるみ(みかん)			

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう!(当番の人はエプロン、ぼうしも忘れずに!)