

いただきます



令和5年2月28日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

3月号

今年度も残りわずかとなりました。給食を通して、この1年間で「食」への興味が高まったり、嫌いなものや食べられないものが少しでも減ったりしたでしょうか？ 生涯にわたって健康を維持するために、どんな食品をどのように食べたら良いのか、考えながら楽しく食事ができるようになってほしいと願っています。

そつぎょう

きゅうしょく

卒業おめでとう給食リクエスト

(6年生からのリクエスト)



もうすぐ卒業を迎える6年生のみなさんを対象に、12月に給食のリクエストを取りました。卒業式前までの期間に大倉山小・三角山小で各部門1位になった給食（両校合計）を実施します。

揚げパン 部門		
1位	ココア揚げパン	43.2%
2位	シナモン揚げパン	35.8%
3位	きなこ揚げパン	21.1%

カレーライス 部門		
1位	ビーフカレー	35.8%
1位	チキンカレー	35.8%
3位	ポークカレー	13.7%

ラーメン 部門		
1位	おきなわそば	40.6%
2位	みそラーメン	19.8%
3位	しおラーメン	14.6%



みなさん、おいしく食べてくれてありがとうございます！
これからも「食」を大切に！
いつも感謝の気持ちを忘れずに食事をいただきましょう。

6年生から給食への思いを漢字（一文字）に表してもらいました！

大倉山小、三角山小の合計(票数)	
1	美 (18)
2	楽 (10)
2	味 (10)
4	食 (5)
4	幸 (5)

その他の漢字も御紹介します・・・

旨・良・薄・満・笑・思・少・戦・栄・養・濃・量・塩・休・命・心・差・争・健・好・優・麵・豊・腹・感・種



人の味覚には個人差があるので、様々な感じ方があります。また、給食への思いも味覚同様に様々です。コロナ禍が過ぎれば、給食時間は机をあわせて向かい合い、グループで楽しい会話をしながら給食を食べることもできます！「食」は栄養やバランスも大切ですが、楽しんで食べることが何よりも重要だと思っています。これからも「食」を楽しみ、味わえる大人に成長することを願っています。

「食べる」ことで、私たちのからだはつくられます！

健康を維持して、さらに増進させるためには、内容や量だけでなく、食べる時間や環境など「食べ方」が大切です。この一年間のあなたの食生活はいかがでしたか？
御家庭でも子どもの「食べること」の成長を改めて御確認していただければと思います。



健康な生活を送るためには **栄養・運動・休養** が大切です！

月	火	水	木	金
3/3(金)はひな祭り! 		1おひなさまメニュー さけちらし すましじる チキンナゲット いちごのデザート 胚芽精米 大麦 鮭フィレ 干しいたけ かんぴょう 人 参 白ごま/豆腐 わかめ 干 しいたけ 長ネギ/チキンナゲ ット 油/いちごのデザート	2 みそかつどん みそけんちんじる ごまあえ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 赤みそ ごま油 白ごま/鶏肉 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 赤 みそ 白みそ/ほうれん草 白 菜 白すりごま	3ひなまつり くろかくしよく はくさいと にくボールの クリームに たらフライ デコボン 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉 ねぎ でんぶん 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小 麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/た らフライ 油/デコボン
6 ごはん とうふのちゅうかに ししゃものからあげ おひたし 豆腐 豚肉 えび 人参 玉 ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが にんに く 油 ごま油 でんぶん/ カラフトししゃも 小麦粉 でんぶん 油/小松菜 もや し 糸かつお	7 きつねうどん ごまだんご えだまめ 油揚げ つと 干しいたけ 長ネギ たもぎだけ ほうれ ん草/白玉もち 黒すりごま/ 枝豆	8 コーンチャーハン たらザンギ ミルクゼリー 胚芽精米 大麦 油 長ネギ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ 油 ご ま油 ホールコーン バター/ たらザンギ 油/牛乳 スキム ミルク 粉寒天 みかん缶 パイン缶	9 てんどん みそしる きよみオレンジ えび ちくわ ピーマン 小 麦粉 卵 油 でんぶん/厚 揚げ 小松菜 白みそ 赤み そ/清見オレンジ	10 レーズンパン あさりのチャウダー あつあげサラダ はくとうのかんづめ 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/ 厚揚げ しょうが でんぶん 小麦粉 油 キャベツ きゅ うり 人参 ごま油 白ごま/ 白桃の缶詰
13 ビビンパプ ひじきはるまき りんご 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ネ ギ しょうが にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 も やし 白ごま ごま油/ひじき春 巻 Fe 油/りんご	14卒業おめでどうリクエスト ラーメン部門 1位 おきなわそば サーターアングギー カットパイン 豚肉 しょうが にんにく こ ねぎ ほうれん草/小麦粉 白ご ま 卵 油/カットパイン	15 季節の食べ物 ～キャベツ たきこみいなり ぶたにくの たつたあげ からしあえ ミニトマト 胚芽精米 大麦 油あげ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 手 巻き焼きのり/豚肉 しょうが で んぶん 小麦粉 油/焼きちくわ ほうれん草 キャベツ からし/ミ ニトマト	16卒業おめでどうリクエスト カレーライス部門 1位 ビーフカレー ほうれんそうと ベーコンのサラダ いちご 牛肉 油 人参 玉ねぎ セロ リ りんご しょうが にんに く グリンピース 小麦粉 カ レールウ/ベーコン ほうれん草 もやし 油 白ごま/いちご	17卒業おめでどうリクエスト あげパン部門 1位 ココアあげパン むぎいり やさいスープ ラーメンサラダ みかんゼリー ソフトフランスパン 油 ココ ア/ベーコン 人参 玉ねぎ キ ャベツ セロリ パセリ 大麦/ 生ラーメン ハム きゅうり もやし ホールコーン 人参 ごま油 からし 白ごま/みかん ゼリー
20卒業おめでどう献立 せきはん けんちんじる さけフライ すだちゼリー もち米 甘納豆 黒いりごま/鶏 肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/鮭フ ライ 油/すだちゼリー	21 しゅんぶん ひ 春分の日 	22 そつぎょうしき 卒業式 	23 ゆであげスパゲティ ミートソース こまつなサラダ いちご スパゲティ オリブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セ ロリ にんにく 小麦粉/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 からし/いちご	24 しゅうりょうしき 修了式 

免疫力の基本は睡眠と栄養

病気になると睡眠で回復しようと身体が働きますが、予防も同じことが言えます。十分な睡眠が取れないと、感染症を撃退する免疫力は低下し感染しやすくなります。食事では、**ビタミンCが多く含まれる野菜や果物を積極的に摂るように心がけましょう。**



果物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！）