



きゅうしょくだより

令和4年4月26日
札幌市立札幌小学校
札幌市立東苗穂小学校

あんなにたくさん積もっていた雪もすっかり解け、本格的な春の訪れを感じます。

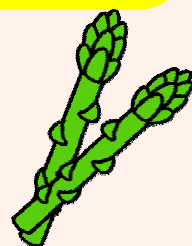
今月注目の食材は、“アスパラ”と“たけのこ（細竹）”です。春ならではの食材を、給食で楽しんでもらえたらと思っています。

アスパラ 北海道を代表する野菜の1つです。これからがおいしい季節です。

アスパラは5～6月に、北海道でたくさんとれる野菜です。給食で使うものは、太陽の光をたくさん浴びた「グリーンアスパラ」です。

ほんのりとした甘さと、心地よい歯触りが特徴の野菜です。

グリーンアスパラには目のはたらきを良くしたり、血管をしょうぶにしてくれたりする働きがあります。5月はソテー、クリーム煮になって登場します。



たけのこ 細竹といわれている、北海道ならではのおいしい山菜です。

北海道で「たけのこ」と親しまれているものは「細竹」や「根曲がり竹」などと呼ばれており、実は千島笹という笹の若芽です。「ささのこ」という方が正しいかもしれませんが、春の訪れを告げる山菜を、子どもたちにもおいしく味わってほしいと思っています。

5月は、山菜うどん、6月はたけのこごはんになって登場する予定です。

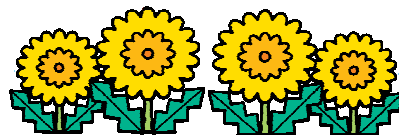


旬の食材の良いところ

旬の食材は、季節を感じられるだけではなく、良いことがたくさんあります。

スーパーなどに買い物に行った際、旬の食材を探してみるのも楽しいですね。

旬の食材を味わい、楽しんでみてください。



栄養

旬の時期は、他の時期のものに比べて、栄養価が高いです。

みなさんの体の成長を助けます。



味

旬の野菜や果物は、味や食感、香りが良いと言われています。



値段

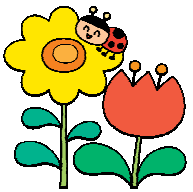
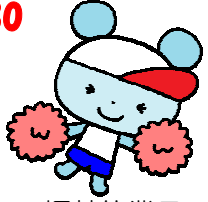
旬の時期は収穫量が多く、たくさん売られるので、値段も安くなります。



5月 よていこんだて

※ 牛乳 200ml は、毎日つきます。

※ 果物等は、変更になることがあります。

月	火	水	木	金
2 かくしよく 角食 (いちごジャム付き) ポテトスープ しろみぎかな 白身魚のクラッカー揚げ アスパラと コーンのソテー	3  ～憲法記念日～	4  ～みどりの日～	5  ～こどもの日～	6 ハヤシライス コロコロサラダ パイン缶
9 レーズンパン しお 塩ワタンスープ メンチカツ アップルゼリー	10 ごはん あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 ひじき入りぎょうざ ナムル	11 にく 肉うどん えだまめ 枝豆 ごまだんご	12 な いりこ菜めし ぶたじる 豚汁 さけフライ オレンジ	13 シーフード カレーピラフ とうふ 豆腐のロック揚げ フルーツミックス
16 くろ 黒コッペパン  アスパラクリーム煮 かぼちゃコロッケ りんご	17 ごはん にく 肉じゃが くしろ さん 釧路産たらザンギ おかかふりかけ	18 み ち 味噌ラーメン シナモンポテト オレンジ	19 ごぼうピラフ さわらの オートミールフライ こまつ な 小松菜サラダ	20 スタミナ丼 み そ しる 味噌汁 やさい 野菜コロッケ
23 かぼちゃパン コーンポタージュ あつ あ 厚揚げサラダ おうとうかん 黄桃缶	24 ごはん とうふ 豆腐の オイスターソース煮 からふと 樺太ししゃもの天ぷら おひたし	25 さんさい 山菜うどん チーズポテト れいとう 冷凍みかん 	26 チキンウイナーライス こう や どう ふ 高野豆腐のフライ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	27 キーマカレー あさりの スパゲティサラダ パイン缶
30  ～振替休業日～	31 ごはん じる つみれ汁 ぶたにく たつた あ 豚肉の竜田揚げ ごもく 五目きんぴら	6/1 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 れいとう 冷凍みかん	2 ビビンバ チキンナゲット フルーツサワー	3 かき揚げ丼 み そ しる 味噌汁 りんご

春は果物もおいしい季節です。『オレンジ』と記載されているものには、実は色々な種類があります。そのときの市場の状況に応じて、品質の良いものを注文しています。いくつかご紹介します。



色々オレンジ

学校ではたくさんの種類の柑橘が登場しています。

アメリカ生まれの「オレンジ」と、日本生まれの「みかん」をあわせて作ったものが「清見オレンジ」です。香りはオレンジに、果汁が多いのはみかんに似ています。



清見オレンジ

苦味と酸味が強い品種の「夏みかん」を改良して作られたものです。他の2つと比べると、少し酸味・苦みがありますが、爽やかな味と香りが特徴です。

甘夏かん

ジューシーオレンジは約100年前に熊本県で発見された果物です。清見オレンジとは違い、自然雑種だそうです。みずみずしく、にがみのすくないグレープフルーツのような味わいです。



ジュ-シ-オレンジ