



札幌市立新川中央小学校

札幌市立和光小学校

2025年11月28日

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。いよいよ寒い冬の到来ですが、温かいものを食べたりビタミンたっぷりの野菜や果物を食べたりして、寒さに負けず健康に過ごしましょう。

12月15日～19日は、給食週間です！

★リクエスト給食アンケート実施★

各部門ごとに好きな給食アンケートを行いました。各部一位のメニューを給食週間に詰め込みました。ぜひお子さんに好きな給食メニューを聞いてみてください。

	味付きごはん部門	白いごはん部門	ごはんのおかず部門	パン部門	めん部門	やさい部門
1位	<u>わかめごはん</u>	<u>カレーライス</u>	<u>マーボー豆腐</u>	<u>あげパン</u>	<u>みそラーメン</u>	<u>ナムル</u>
2位	とりめし	ザンタレどん	スンドゥブチゲ	角食+チョコクリーム	ミートソース	いそあえ
3位	たきこみいなり	スープカレー	にくじゃが	ハンバーガー	しょうゆラーメン	ごまあえ

その他に・・・

★ワコレンジャーにメッセージを書こう・・・調理員さんに感謝のおてがみを書いて届けます。

★給食室の様子を動画で紹介・・・普段見られない給食室の様子を紹介

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロケ・
せんキャベツ・マーガリン

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

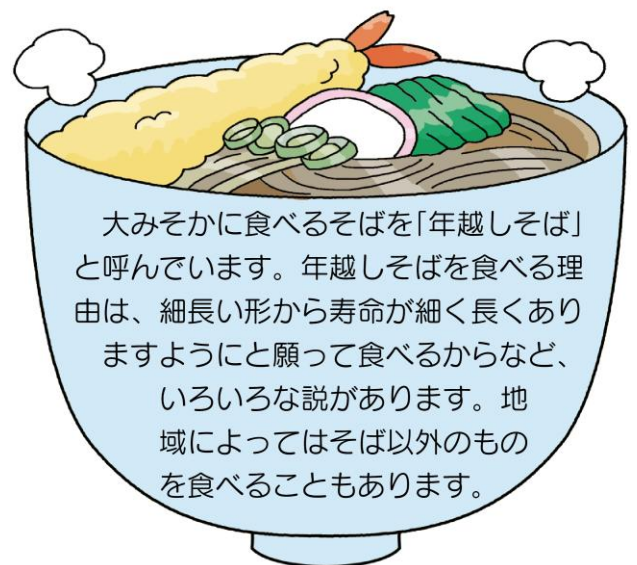
カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



※牛乳は毎日200mlつきます。
※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。
※給食で使用している主な食材をのせています。(◆は献立の区切りです)
※ししゃも・わかめ・しらす・あさり等海産物全般には、小さなえびやかにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1 ごはん いもだんごじる かわいいからあげ (パーベキューソース) ごまあえ ◆白飯◆鶏肉 じゃがいも 片栗粉 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 出汁(むろあじ 昆布)◆かわいいから揚げ 玉ねぎ 生姜 にんにく ウスターソース 片栗粉◆小松菜 もやし すりごま	2 パスタ クリームソース ごぼうチップサラダ ◆パスタ◆ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ たけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 ストミル みそ 豚骨スープ ◆ごぼう キャベツ きゅうり コーン ごま	3 シーフードカレーピラフ とうふ、ナゲット(ケチャップ) おうとうかんづめ ◆胚芽精米 大麦 バター カレー粉 ベーコン えび あさり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バター◆焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 片栗粉 ケチャップ ウスターソース からし◆黄桃缶詰	4 ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに ◆白飯◆豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 白滝 にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜◆さんま 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 カレー粉 ナリバウダー◆あさり 生姜 のり ひじき	5 ツイストパン クリームシチューカレーふうみ あさりのサラダ りんご ◆ツイストパン◆豚肉 カレー粉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ にんじん バター 小麦粉 バター カレー粉 牛乳 豆乳 ストミル チーズ 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 きゅうり キャベツ にんじん からし ごま油 ごま◆りんご
8 新川中央振替休業日 ぶたミックスどん みそしる(キャベツ・あぶらあげ) オレンジ(べにまどんな) ◆白飯 豚肉 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ たけのこ にんじん ビーマン ごま ◆キャベツ 油揚げ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆レンジ	9 冬至こんだて(12/22 冬至) にくうどん かぼちゃのいどこに みかん やさいずかん ◆うどん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 たもぎ たけ 出汁(昆布 むろあじ)◆かぼちゃ 小豆 白玉 ◆みかん	10 とりごぼうごはん さわらのオートミールライ おひたし ◆胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ みそ ごま◆さわら オートミール 小麦粉 卵 パン粉◆小松菜 もやし 系かつお	11 ごはん さつまじる さばのソースやき いそあえ ◆白飯 豚肉 さつまいも 豆腐板 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆さば 生姜 小麦粉 片栗粉 ウスターソース みそ ごま◆小松菜 もやし のり	12 レーズンパン チキンクリームシチュー コーンフライ パインかんづめ ◆レーズンパン◆鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ ストミル 鶏がらスープ ◆コーンフライ ◆パイ缶詰
15 給食週間 ごはん マーボーどうふ あげえびしゅまい ナムル ◆白飯◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 みそ ごま油 豆板醤 片栗粉◆えびしゅまい◆ほうれん草 もやし にんじん 唐辛子 ごま ごま油	16 給食週間 みそラーメン あおのりポテト オレンジ(べにまどんな) ◆ラーメン 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく ごま すりごま みそ 豆板醤 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ くわがめ スープ(鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ にんじん)◆じゃがいも 青のり◆レンジ	17 給食週間 わかめごはん みそしる(こまつな・あつあげ) ほっけフライ ◆胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま ◆厚揚げ 小松菜 みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆ほっけ 小麦粉 卵 パン粉	18 給食週間 カレーライス かぼちゃサラダ ◆白飯 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース カレー粉 カレー粉 ウスターソース 中農ソース ケチャップ オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり ごま	19 給食週間 あげパン(シュガー) ポテトスープ あさりのスパゲッティサラダ ◆ソフトフランスパン シフォン グラニュー糖◆ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ バター 鶏がらスープ 鶏がら 豚骨 野菜◆あさり 生姜 スパゲッティ きゅうり にんじん みそ ごま油 ごま
22 ごはん ローペンタン いわしのかりフライ おかかふりかけ ◆白飯◆豚肉 生姜 片栗粉 にんじん 白菜 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ ごま油 鶏がらスープ ◆いわしのかりフライ◆しらす干し 系かつお のり青のり ごま	23 たぬきうどん バターポテト りんご ◆うどん えび あさり にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ たけ干し 椎茸 唐辛子 出汁(むろあじ 昆布)◆じゃがいも バター 牛乳 ストミル◆りんご	24 ビビンバ ひじきはるまき おうとうかんづめ ◆胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 にんじん ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ◆ひじき 春巻き◆黄桃缶詰	25 終業式 こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ いちごデザート ◆白飯 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト缶 カレー粉 ナリバウダー スープ(鶏がら 煮干し 昆布) ◆ハム コーン キャベツ ごま油 からし◆いちごデザート	3学期は、 1月15日(木) 始業式から給食があります。

栄養教諭は

見た! No.6

10.11月、秋に旬を迎えるさんまを煮つけにして給食に出しました。味噌汁のだしをとったあとの昆布は、さんまを煮るときの落とし蓋として再利用しています。弱火でじっくりと煮込むことで骨までやわらかく、味が染みたさんまの煮つけになりました。さんまと一緒に煮込んだ生姜や昆布は4年生以上におまけとして入れています。毎年出しているのが、生姜好きや昆布好きの子どもたちが増えてきました。魚料理はよく出していますが、和食を好きになったり、骨を上手によけて食べられるようになったりしてほしいなと思っています。

マーボーどうふ こども4人分

豆腐……………2丁(600g) 砂糖……………大さじ1
豚ひき肉……………100g 酒……………小さじ1
しょうが……………1片 ごま油……………小さじ1
にんにく……………1片 トウバンジャン… 少々
油……………少々 唐辛子……………少々
にんじん……………1/2本 かたくり粉……………大さじ1
長ねぎ……………1本 水……………40ml
干し椎茸……………2枚
赤みそ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

<作り方>

- ①しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎはみじん切りにする。干し椎茸はもどしてみじん切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ②赤みそ・しょうゆ・砂糖・酒・唐辛子を混ぜておく。
- ③油を熱し、しょうが・にんにく・トウバンジャンを炒め、豚ひき肉を入れてポロポロになるまでよく炒める。
- ④椎茸・にんじん・長ねぎの順に入れてよく炒め、②を入れて味がなじんだら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤豆腐をゆでて湯を切り、④の中に入れる。混ぜ合わせて火を止め、仕上げにごま油を入れる。