



# 給食だより



◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆

令和6年6月28日(金)

みなさんは好きな食べ物や苦手な食べ物がありますか？健康に過ごすためにはバランスのとれた食生活が大切です。苦手だからといって食べないと、成長に必要な栄養素が足りなくなってしまう。いろいろなものをバランス良く食べるようにしたいですね。

好きなところは？



ほんの少しからちょうせん！



初めて食べるものはどんな味が分からないので、「こわいな」「苦手だな」と感じて、ついさけてしまうことがあります。しかし食べてみておいしかったり、体調が悪くならなかったりして安心な食べ物だと分かると、食べられるようになっていきます。

給食には、食べたことのないメニューや知らない食べ物が出ることもあります。そのような時にすべて残してしまうのではなく、“ほんの少しのかけら”でもいいので、ちょうせんしてみてください。そうすると少しずつ食べられるようになります。

今苦手なものも少しずつ食べていけば、一年後には大好きな食べ物にかわっているかもしれません！

「食べられない」こともある。



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教などの理由によります。

これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



## 給食レシピ紹介 チーズポテト



<材料 4人分>

じゃがいも 3個(450g)  
スライスチーズ 3枚  
バター 20g  
砂糖 大さじ3  
牛乳 大さじ2  
塩 少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、やわらかくなったらお湯を捨てる。
- ② ①を弱火にかけ、じゃがいもをつぶしながら細かく切ったスライスチーズとバターを加える(焦がさないように火加減に注意する)。
- ③ チーズが溶けたら弱火で加熱しながら砂糖と牛乳、塩を加えてよく混ぜ、なめらかに仕上げる。

※ピザ用チーズでもおいしく作れます。  
※給食ではスキムミルクも入れています。

じゃがいもの煮方や水分量により、仕上がりが変わります。柔らかいようなら練って水分を飛ばす、固いようなら牛乳を足すなど、適宜調節してください。

# 7 よていこんだて

| 月                                                                                                              | 火                                                                                                             | 水                                                                    | 木                                                                                                | 金                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>ピリカラ冷やしラーメン<br>きなこポテト<br>果物(すいか)                                                                   | <b>2</b><br>ほうれん草ピラフ<br>いわしのカリカリフライ<br>切干大根のサラダ                                                               | <b>3</b><br>ソースカツ丼<br>みそ汁<br>ミニトマト                                   | <b>4</b> ツイストパン<br>ポーククリームシチュー<br>もやしのごまサラダ<br>果物(洋なし缶)                                          | <b>5</b> ごはん<br>厚揚げのカレーソース<br>あげエビシユウマイ<br>おひたし                                      |
| (ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、しょうが、にんにく、むろあじ、昆布)(フレンチポテト、きなこ)                                                         | (胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草)(いわし、水あめ、とうもろこし、馬鈴薯、しょうが、乾燥マツシュボテト、米粉)(切干大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま) | (豚肉、卵、キャベツ)(木綿豆腐、なめこ、長ねぎ、むろあじ、昆布)                                    | (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(小松菜、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま)                       | (厚揚げ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、鶏がらスープ)(たら、エビ、玉ねぎ、エビエキス、エビパウダー)(ほうれん草、もやし、糸かつお)           |
| <b>8</b><br>冷やしたぬきうどん<br>チーズポテト<br>果物(冷凍パイ)                                                                    | <b>9</b><br>とりめし<br>みそ汁<br>ほっけのごまフライ                                                                          | <b>10</b> ごはん<br>さつま汁<br>サバのソース焼き<br>からし和え                           | <b>11</b> 背割コッペ<br>チリコンカン<br>コーンフライ<br>果物(黄桃缶)                                                   | <b>12</b> ごはん<br>ジンギスカン<br>あげぎょうざ<br>果物(冷凍みかん)                                       |
| (あさり水煮、むきえび、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、卵、つと、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、むろあじ、昆布)(じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク)                            | (胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(豆腐、小松菜、えのきたけ、むろあじ、昆布)(ほっけ、卵、白ごま)                                                 | (鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(さば、しょうが、白ごま)(ハム、小松菜、白菜) | (豚ひき肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ、鶏がらスープ)(とうもろこし、牛乳、全粉乳)                                             | (ラム肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、りんご)(豚肉、豚レバー、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、人参、干椎茸)    |
| <b>15</b><br><b>海の日</b><br> | <b>16</b><br>パエリア<br>チキンナゲット<br>フルーツカクテル                                                                      | <b>17</b> ごはん<br>豆腐のオイスターソース煮<br>ひじき春巻<br>いそ和え                       | <b>18</b> ロールパン<br>キャロットポタージュ<br>野菜コロッケ<br>果物(りんご缶)                                              | <b>19</b> ごはん<br>豚汁<br>ぶりのスパイスあげ<br>のりの佃煮                                            |
|                                                                                                                | (胚芽精米、大麦、鶏肉、えび、あさり水煮、たんざくいか、玉ねぎ、トマトダイス缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく)(鶏肉、乾燥おかから)(みかん缶、パイ缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース)            | (木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく)(たけのこ水煮、人参、豚肉、ひじき)(小松菜、白菜、切りのり)   | (ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ)(じゃがいも、豚もも肉、玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリーンピース、スキムミルク、白ごま) | (豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、昆布、宗田)(ぶり、しょうが、にんにく)(もみのり、ひじき、水あめ) |
| <b>22</b><br>パスタミートソース<br>あさりのサラダ<br>アイスcream                                                                  | <b>23</b><br>レタス入り焼豚チャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>果物(白桃缶)                                                              | <b>24</b><br>カレーライス<br>小松菜とコーンのサラダ                                   | <b>25</b> 角食<br>イタリアンスープ<br>メンチカツ<br>チョコクリーム                                                     |                                                                                      |
| (豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、鶏がらスープ)(あさり水煮、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま)(◆牛乳、◆乳製品、水あめ、砂糖、食塩、安定剤、乳化剤、香料)     | (胚芽精米、大麦、豚肉、サラダ油、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん風調味料、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、レタス、ごま油、醤油、塩、黒こしょう)                             | (豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、鶏がらスープ)(小松菜、ホールコーン、白ごま)   | (ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(豚肉、玉ねぎ)(豆乳、チョコレート、ビュアココア)                     |                                                                                      |

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の\_\_\_\_\_はスープ・だし用食材、\_\_\_\_\_は加工品(冷凍)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。また、カレイの唐揚げには魚卵が残存する可能性があります。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。より詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。