

# 給食だより

1月・2月

令和6年(2024年)1月15日発行  
札幌市立新札幌わかば小学校  
札幌市立ひばりが丘小学校

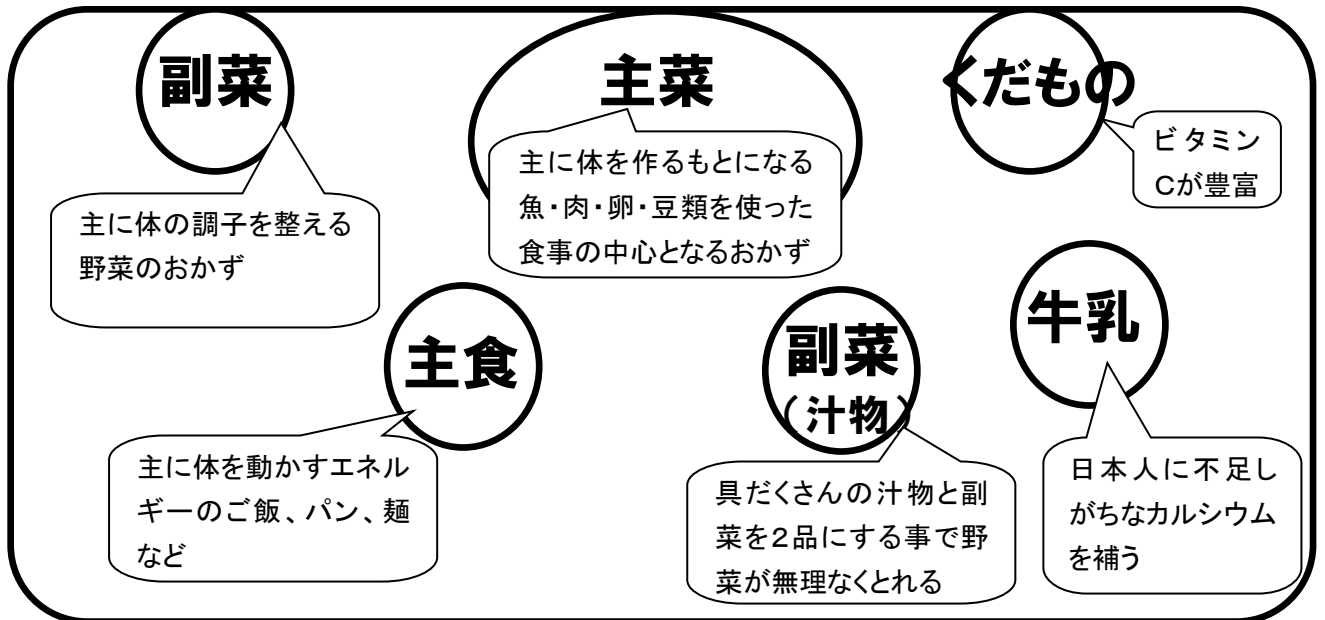
2月には節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。食事は主食に主菜・副菜のおかずをそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。十分な睡眠と適度な運動も心がけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。



## 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



食事では、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は主食3:主菜1:副菜2の割合を目安にする  
と栄養バランスがとりやすくなります。特に現代の食事では、主菜でたんぱく質をとりすぎる傾向があり、副菜の野菜の量は不足しがちです。野菜は煮たり、ゆでたりする事でかさが減り、無理なく食べられます。牛乳・乳製品、果物も食事やおやつで食べると更に健康的な食事となります。



## 大豆は「畑の肉」



大豆は「畑の肉」と言われるほど、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、体に取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。また、食物繊維やカルシウムなども豊富に含んでいる優れた食品です。大豆から作られる大豆製品(豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、がんも、豆乳、きなこ、味噌など)を積極的に取り入れていきましょう。



鬼は〜そと〜  
福は〜うち〜



# 1月4・5週分2月よていにんだて

《参考にしてください》  
 ★・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび  
 ◎アレルギー対応可能献立(卵除去・乳製品除去)  
 ※牛乳は毎日つきます。  
 ※果物は変更になる場合があります。

| 1月 | 20日  | 火<br>21日  | 水<br>22日  | 木<br>23日  | 金<br>24日  |
|----|--|---|---|---|---|
|    | ★◆くろかくしよく<br>◆はくさいとにくポールのクリームにイカフライきりほしだいこんのサラダ  | わかめごはん<br>ぶたじる<br>ぶりスパイスあげ  | しおラーメン<br>シナモンポテト<br>はっさく   | ピピンパ<br>ひじきはるまき<br>* フルーツしらたま   | * カレーライス<br>こまつなサラダ   |
|    | 黒角食 卵(3.3g)スライス(2.0g)/豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 マヨネーズ 小麦粉 バター チーズ スライス 牛乳 豆乳/いか 小麦粉 でん粉 パン粉 油/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 味噌 / | 胚芽米 大麦 わかめ ごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 味噌/ぶり 生姜 にんにく 小麦粉 でん粉 油/                                   | ワトメム/ 豚肉 生姜 にんにく ママ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/さつまいも 油/はっさく/  | 胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし 油 ごま/豚肉 ひじき 人参 筍 小麦粉 でん粉 小麦粉 油/みかん 缶 桃缶 パイン 梨缶 白玉もち /                | 精白米/ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 油/みかん 春巻 ひじき 小松菜 ごま油/                          |
|    | ★◆まめパン<br>◆ベーコンシチュー<br>あさりのスパゲティイカ<br>いよかん   | ごはん<br>スンドゥブチゲ(あさり入)<br>ひじき入りぎょうざ<br>ナムル(こまつな)  | ★◇◎たぬきうどん<br>(えびいり)<br>◆チーズポテト<br>ミニトマト   | ◆カレーピラフ<br>◆やさいコロケ<br>* フルーツミックス  | たきこみいなり<br>みそしる(こまつな)<br>★◎いわしごまフライ   |
|    | まめパン 卵(3.3g)スライス(2.0g)/ベーコン すりみ 豆腐 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス/あさり 生姜 スパゲティイカ 人参 味噌 ごま/いよかん/                     | 精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら/豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ しいたけ 生姜 でん粉 小麦粉 ごま油 かつお だし 粒 油/小松菜 もやし 人参 ごま/ | ワトメム/ えび(5g)あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵(3g) 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干しいたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スライス /ミニトマト/ | 胚芽米 大麦 バター ベーコン 焼豆腐 人参 玉ねぎ マヨネーズ パン粉 油/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ ヨン 人参 グリンピース スライス(0.8g) ごま 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 桃缶 パイン 梨缶 りんご缶/ | 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき ごま のり/小松菜 豆腐 えのき茸 味噌/いわし 生姜 小麦粉 卵(4g) ごま パン粉 油/                       |
| 2月 | 3日   | 4日  | 5日  | 6日  | 7日  |
|    | ★◆ツイストパン<br>◆ポーククリームシチュー<br>あさりのサラダ<br>オレンジ  | ★◇かきあげどん(えび入・ママ)<br>みそしる(なめこ)<br>からしあえ  | みそラーメン<br>きなこポテト<br>バナナ   | ◆こまつなピラフ<br>◆しろはなまめコロケ<br>* フルーツカクテル  | ごはん<br>あつあげのカレーソース<br>あげぎょうざ<br>はっさく  |
|    | ツイストパン 卵(3.3g)スライス(2.0g)/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま/オレンジ/                       | 精白米/えび(10g) あさり 桜えび(1g) 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵(4g) 油 でん粉/豆腐 なめこ 長ねぎ 味噌/ほうれん草 キャベツ ちくわ/                   | ワトメム/ 豚肉 ママ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 人参 油 長ねぎ ほうれん草 きわかめ 味噌 ごま/じゃがいも きなこ 油/バナナ/                                  | 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ヨン こまつな/白花豆 じゃがいも バター スライス パン粉 小麦粉 油/みかん缶 桃缶 パイン 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース/                | 精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 にんにく 油 小麦粉/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ なら 小麦粉 油/みかん缶 桃缶 パイン 梨缶 大豆粉末 油/はっさく/  |
|    | 10日  | 11日   | 12日   | 13日   | 14日   |
|    | ★◆かくしよく<br>みそワンタンスープ<br>◆コーンフライ<br>チョコクリーム   |                              | ゆであげミートソース<br>スパゲティ<br>フレンチポテト  | とりめし<br>みそしる(あつあげ)<br>★◎こうやどうふのフライ  | ぶたミックスどん<br>みそしる(とうふ)<br>キウイフルーツ  |
|    | 角食 卵(3.3g)スライス(2.0g)/ワンタン 豚肉 生姜 にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし 油 長ねぎ ほうれん草 味噌/ヨン 牛乳 小麦粉 スライス パン粉 油/豆乳 フォコロト コア ヨン/チ/               | 建国記念の日  | スパゲティ 炒め油/ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 セリ トマト マヨネーズ にんにく パン粉 小麦粉 油/じゃがいも 油/  | 胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 油 生姜/厚揚げ 小松菜 味噌/高野豆腐 小麦粉 卵(3g) ごま パン粉 油/  | 精白米 豚肉 でん粉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーツ ごま/豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/切り/                                     |
|    | 17日  | 18日   | 19日   | 20日   | 21日   |
|    | ★◆くろコッペパン<br>◆クリームチーザカレー<br>チキンマリネサラダ<br>でこぼん  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ししやものからあげ<br>いそあえ  | きつねうどん<br>ごまポテト<br>オレンジ   | ◆★◎エスカロップ<br>わふうサラダ   | ◆チキンイカフライ<br>だいたろコロッケ<br>* フルーツミックス   |
|    | くろコッペパン 卵(3.3g)スライス(2.0g)/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ/鶏肉 生姜 でん粉 油 キャベツ 人参 きゅうり ごま/でこぼん/                | 精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 味噌 ごま油 でん粉/かつお ししやも 小麦粉 でん粉 油/小松菜 白菜 のり/   | ワトメム/ 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草/じゃがいも ごま 油/オレンジ/  | 胚芽米 大麦 バター 筍/ パン粉 豚肉 卵(5g)小麦粉 パン粉 油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト/大根 きゅうり 人参 しらす干し 油 ごま/                                 | 胚芽米 大麦 トマトジュース バター/ワンタン 玉ねぎ 人参 マヨネーズ グリンピース /じゃがいも 大豆 玉ねぎ コスチコ 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 桃缶 パイン 梨缶 りんご缶/ |
|    | 24日  | 25日   | 26日   | 27日   | 28日   |
|    | ドライカレー<br>ごぼうチップサラダ  | ごはん<br>ごぼう豆腐<br>ししやものからあげ<br>いそあえ   | ★◎おやこうどん<br>スパイシーポテト<br>オレンジ  | ちらしずし<br>だいたろのすましじ<br>★◎ほっけのごまフライ   | ごはん<br>★◎とりてん<br>きのこじる<br>ごまあえ  |
|    |                                     | わかば4年5年スキー学習  | ひばり2年3年ひばり学級<br>スキー学習   | ひな祭り献立  | わかば2年3年スキー学習  |
|    | 振替休日   | 胚芽米 大麦 油/ 豚肉 玉ねぎ 人参 セリ 生姜 にんにく 大豆 ビーツ レーズン 油 小麦粉/ナム キャベツ きゅうり ヨン ごぼう 油 ごま/                                      | ワトメム/ 卵(20g)鶏肉 つと 干しいたけ ほうれん草 たもぎ茸/じゃがいも 油/オレンジ/  | 胚芽米 大麦 つと 油揚げ 人参 干しいたけ かんぴょう ひじき ごま のり/大豆の華/れく 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ でん粉/ほっけ 小麦粉 卵(4g) パン粉 ごま 油/                 | 精白米/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵(3.5g) でん粉 油/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 味噌/小松菜 もやし ごま/                 |