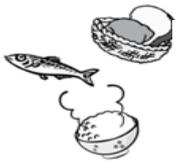


給食だより

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

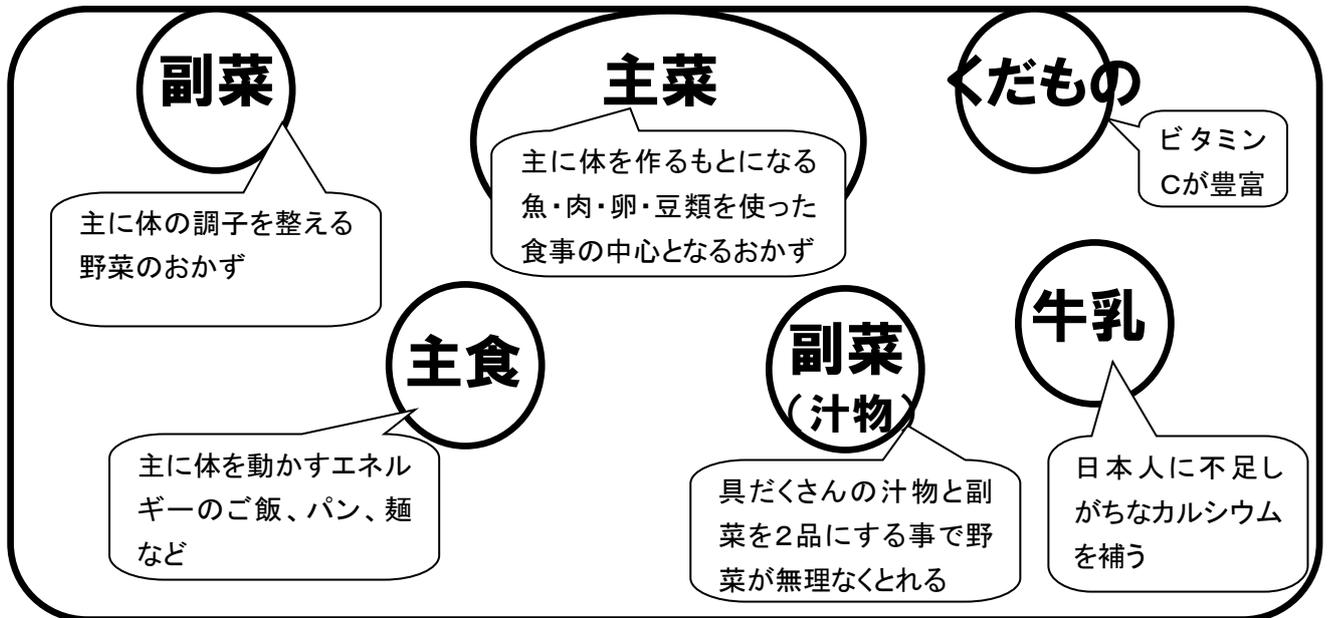
2月には節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。食事は主食に主菜・副菜のおかずをそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。十分な睡眠と適度な運動も心がけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。



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。



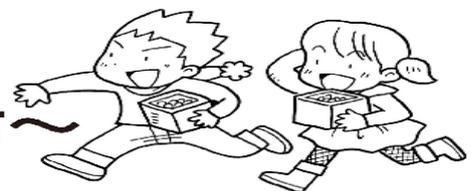
大豆は「畑の肉」



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	火 21日	水 22日	木 23日	金 24日
★◆くろかくしよく ◆はくさいとにくボー ルのクリームに イカフライ きりぼしだいこんのサ ラダ	わかめごはん ぶたじる ぶりスパイスあげ	しおラーメン シナモンポテト はっさく	ピピンパ ひじきはるまき * フルーツしらたま	* カレーライス 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 パセリ 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/	ヲトメム/ 豚肉 生姜 にんにく ヲトメ 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 マヨネーズ 玉ねぎ じゃがいも 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 かつお節 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 白玉もち /	精白米/ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ 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 ◆ベーコンシチュー あさりのスパゲティ いよかん	ごはん スンドゥブチゲ(あさり入) ひじき入りぎょうざ ナムル(こまつな)	★◇◎たぬきうどん (えびいり) ◆チーズポテト ミニトマト	◆カレーピラフ ◆やさいコロケ * フルーツミックス	たきこみいなり みそしる(こまつな) ★◎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 玉ねぎ 人参 パセリ 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 きゅうり 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 かつお節 粒 粒 油/小松菜 もやし 人参 ごま/	ヲトメム/ 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 パター 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 パセリ 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 パイン缶 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
★◆ツイストパン ◆ポーククリームシ チュー あさりのサラダ オレンジ	★◇かきあげどん(え び入・マ) みそしる(なめこ) からしあえ	みそラーメン きなこポテト バナナ	◆こまつなピラフ ◆しろはなまめコロッ ケ * フルーツカクテル	ごはん あつあげのカレーソ ース あげぎょうざ 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 パセリ 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/	ヲトメム/ 豚肉 マヨネーズ 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 パター スライス パン粉 小麦粉 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 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 パイン缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース/
10日	11日	12日	13日	14日
★◆かくしよく みそワンタンスープ ◆コーンフライ チョコクリーム		ゆであげミートソース スパゲティ フレンチポテト	とりめし みそしる(あつあげ) ★◎こうやどうふのフ ライ	ぶたミックスどん みそしる(とうふ) 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 マヨネーズ 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 かつお節/油/ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト マヨネーズ にんにく パセリ 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 ビーン ごま/豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/切り/ツ/
17日	18日	19日	20日	21日
★◆くろコッペパン ◆クリームチーカレー ふうみ チキンマリネ サラダ でこぼん	ごはん マーボー豆腐 ししやものからあげ いそあえ	きつねうどん ごまポテト オレンジ	◆★◎エスカロップ わふうサラダ	◆チキンイカ ライス だいたろコロッケ * 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 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スライス/チ/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/かつお節 ししやも 小麦粉 でん粉 油/小松菜 白菜 のり/	ヲトメム/ 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/パセリ 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 コスチチ 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 りんご缶/
24日	25日	26日	27日	28日
	ドライカレー ごぼうチップ サラダ	★◎おやこ うどん スパイシー ポテト オレンジ	ちらし ずし だいたろ フークのすまし じ ★◎ほっけ のごま フライ	ごはん ★◎とり てん きのこ じる ごまあえ
振替休日	わかば4年5年スキー学習	ひばり2年3年ひばり学級スキー学習	ひな祭り献立	わかば2年3年スキー学習
胚芽米 大麦 油/ 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 ビーン 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/	ヲトメム/ 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/	