



令和8年2月27日発行

# 給食だより



札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校

はや早いもので、今年度も残すところあと一ヶ月となりました。寒い中にも少しずつ春の訪れを感じる季節です。いちねん一年の締めくくりとして、しよくせいかつ食生活を振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> <b>好き嫌いをなく何でも食べることができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>マナーを守って食事をすることができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>食べ物に興味を持つことができた。</b> 
<input type="checkbox"/> <b>食事の準備や後片付けに協力することができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>よくかんで味わって食べることをできた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。</b> 
<input type="checkbox"/> <b>自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。</b> 	<input type="checkbox"/> <b>間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることをできた。(食べ過ぎなかった。)</b> 	<input type="checkbox"/> <b>朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。</b> 

## 春休み!手作りおやつにトライ!

ざいりよう <材料> プリン型4~6個分

- こなかんてん 粉寒天 2~3g
- みず 水 180g
- さとう 砂糖 35g

みかん、パイナップル、黄桃、洋梨などのフルーツの缶詰 あわせて 300g

りんごジュース(透明なもの) 200g



つく かた < 作り方 >

- ① 粉寒天と水を鍋に入れ、よくまぜ火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、2~3分煮立たせてから砂糖を入れまぜ、とけたら火からおろし、あら熱をとる。
- ③ フルーツは1~1.5cm角程度の大きさに切っておく。
- ④ ②の寒天液にりんごジュース、フルーツを入れまぜ、うつわに入れて、冷蔵庫で冷やしかためる。

いちごなど季節の果物を入れても◎。寒天には腸の働きを助ける食物繊維が豊富です。

# よてい こんだて

★牛乳は毎日200mLつきます。  
 ★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。  
 ★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。  
 ★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
2 チキンカレーライス やさいのしょうゆづけ	3 まめパン ポークシチュー こまつなサラダ パインかん	4 とりミックスどん みそしる はまさき(かんきつ)	5 おやこうどん ごまポテト おうとうかん	6 チキンライス ほっけのオートミールフライ もやしのごまサラダ
白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース/大根・きゅうり・人参	パン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん/ハム/緑豆春雨・ひじき・小松菜/パイン缶詰	白飯・鶏肉・生姜・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ピーマン・ごま/凍り豆腐・小松菜/はまさき(柑橘)	ソフト麺・卵・鶏肉・つと・椎茸・長ねぎ・ほうれん草・たもぎ茸/じゃがいも・すりごま/黄桃缶詰	胚芽精米・大麦・バター・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ほっけ・卵・オートミール/ほうれん草・もやし・コーン・人参・すりごま
9 ごはん じゃがいものそばろに あげいわしハンバーグ おひたし	10 コッパパン ベーコンシチュー ほうれんそうとコーンのサラダ いよかん	11 わふうそばろごはん みそしる ししゃもてんぷら	12 パスタミートソース ストローポテトサラダ	13 ビビンバ とがち 十勝だいちコロッケ フルーツミックス
白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・椎茸・生姜/玉ねぎ・人参・ねぎ・鱈すり身・いわし・生姜・マッシュポテト・にんにく/小松菜・もやし・系かつお	パン/ベーコン・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/ほうれん草・コーン・ごま/いよかん	白飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ/子持ちカラフトししゃも・卵	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/じゃがいも・大豆・玉ねぎ/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰
16 かきあげどん みそしる ごまあえ	17 よこわりバンズ こまつなのクリームに あげハンバーグ(てりやき) コールスローサラダ	18 【卒業メニュー】 せきはん けんちんじる ザンギ すだちゼリー	19 みそラーメン シナモンポテト きよみオレンジ	20 しゅんぶん ひ 春分の日 
白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/豆腐・わかめ・長ねぎ/小松菜・もやし・すりごま	パン/ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/豚肉・鶏肉・玉ねぎ/キャベツ・人参・コーン	もち米・甘納豆・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・卵/すだち果汁	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・すりごま・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/さつままいも/清見オレンジ	
23 そつぎょうしき 卒業式 	24 【6年生なし】 ロールパン ポテトスープ はんぺんのチーズフライ きよみオレンジ パン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/はんぺん(鱈・卵)・卵・粉チーズ/清見オレンジ	25 しゅうりょうしき 修了式 	はるやす 春休み   ★朝ごはんをしっかり食べよう! ★お家でも牛乳を飲む! ★おやつは量と内容を考えて食べよう! ★お家の人と料理に挑戦してみよう!	

6年生は卒業が近づき、小学校生活も残り少なくなりました。3月18日にはお祝いの気持ちを含めて、給食室で赤飯を作ります。北海道では小豆のかわりに甘納豆を混ぜて作るのが特徴です。給食でも北海道産の甘納豆を使用して作る予定です。

また、希望を胸に元気に巣立っていけるように、すだちゼリーもつきます。

思い出に残る給食になればとてもうれしいです。全校みんなでおおいしくいただきます。

卒業限定パッケージ!

あなちゼリー

