

# きゅうしよくだより

## 12月

令和7年  
11月28日

札幌市立白石小学校

### よていさんだて

・牛乳は毎日つきます

・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。

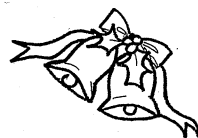
・油は菜種油を使っています。

・天候等の影響で使用食材が変更になる場合があります。

・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなエビ・カニ・タコ・イカなどが混入している場合があります。

・魚を原料としたアイ等には、骨が残っている場合があります。

・お子様が食物アレルギーをおもちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への確言をお願ひします。



| 月                                                                 | 火                                                                                                                  | 水                                                                                        | 木                                                                                                                                              | 金                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 しょうゆラーメン<br>ごまポテト<br>果物 柿                                       | 2 ビビンバ<br>ひじき春巻Fe<br>果物 黄桃缶                                                                                        | 3 ご飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>カブシメ子持ちのかき揚げ<br>磯禾ろえ                                                | 4 黒コッペ<br>ワンタンスープ<br>チキンナゲット<br>中華サラダ                                                                                                          | 5 ご飯<br>みそ汁(凍豆腐・小松菜)<br>かき揚げ唐揚げバベコンス<br>切り干し大根の煮付け                                          |
| 豚肉・メンマ・生姜・にんにく・油・つと・もやし・玉ネギ・にんじん・長ネギ・ほうれんそう・くさわかめ・じゃが芋・ゴマ・きびさとう・柿 | 胚芽精米・大麦・豚肉・やきど・う・メンマ・長ネギ・生姜・にんにく・油・きびさとう・ゴマ・油・にんじん・ほうれんそう・もやし・ゴマ・ひじき春巻Fe・[揚げにんにく・豚肉・ひじき・植物油・めん粉・さとう・小麦粉・加工でん粉]・黄桃缶 | 米・豚肉・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干いたけのこ・生姜・油・くさとう・カラブシメ子持ち・小麦粉・めん粉・きびさとう・小松菜・もやし・のり | ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ネギ・生姜・にんにく・油・チンゲン菜・ひじき・肉類・乾燥植物性たんぱく粉・めん粉・乾燥わかめ・さとう・小麦粉・グラウカ粉・植物油・脂・なたね油・パム油・加工でん粉・ハム・春雨・きゅうり・ホールコン・きびさとう・ゴマ・油・ゴマ | 米・凍豆腐・小松菜・かき揚げ・[くさわかめ・ほうれんそう・めん粉]・油・玉ネギ・生姜・にんにく・きびさとう・めん粉・切り干し大根・油・あげつぎこん・さつま揚げ・にんじん・めんごいとう |

|                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 カレーラーメン<br>きなこポテト<br>果物 みかん                                                                 | 9 とりめし<br>みそ汁(小松菜厚揚げ)<br>白花豆コロッケ                                                                         | 10 ご飯<br>マーボー豆腐<br>揚げぎょうざ<br>ナムル                                                                                                   | 11 チーズバーガー<br>(横割パルパノバグFeスライス)<br>ポテトスープ<br>果物 黄桃缶                                                          | 12 ご飯<br>みそ汁(ごぼう・人参大根)<br>ブリカツ<br>のりとあさりの佃煮                                                                                                    |
| 豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ネギ・ほうれんそう・長ネギ・乾燥わかめ・小麦粉・トマト・ビュレリン・ブレチポテト・じゃが芋・パム油・きなこ・きびさとう・みかん | 胚芽精米・大麦・とり肉・生姜・玉ネギ・油・きびさとう・あつあげ・小松菜・白花豆コロッケ・[白花豆・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・パム油・めん粉・粉末状大豆たんぱく・植物油・貝殻焼成カルシウム] | 米・とうふ・豚肉・生姜・にんにく・油・にんじん・長ネギ・干いたけのこ・きびさとう・ゴマ・油・めん粉・きびさとう・[豚肉・キャブツ・小麦粉・玉ネギ・とり肉・パン・めん粉・小麦粉・植物性ショートニング(パム)・さとう・粒状小麦たんぱく・ほうれんそう・もやし・ゴマ] | ハンバーグ(豚肉・とり肉・玉ネギ・粒状植物性たんぱく・豚脂・果糖・ぶどう糖・液糖・めん粉・ぶどう糖・加工品・加工油脂・加工でん粉)・きびさとう・フェスライス・ズ・バベコン・じゃが芋・にんじん・玉ネギ・パセリ・黄桃缶 | 米・大根・にんじん・ごぼう・ブリカツ・パルパノバグ・粉・焼粉・ショートニング・植物油・脂・パム・なたね大豆・ぶどう糖・とうもろこし・めん粉・じゃが芋・めん粉・さつま揚げ・めん粉・バター・ミルク・スライス(小麦粉・ライ麦粉)・油・あさり・佃煮・生姜・きびさとう・もみのり・ひじき・おめめ |

|                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                     |                                                                         |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 みそうどん<br>青のりポテト<br>果物 りんご                                                   | 16 芽室トンチハン<br>メンチカツ<br>果物 みかん                                                                                               | 17 ご飯<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>南瓜コロッケ<br>鶏そぼろ                                                              | 18 ロールパン<br>チキンクリームシチュー<br>小松菜とエノケサダ<br>果物 スライスリン                       | 19 キーマカレー<br>厚揚げサラダ                                                                       |
| とり肉・生姜・にんにく・ゴマ・油・きびさとう・ゴマ・油・あげつと・干いたけのこ・ほうれんそう・長ネギ・ブレチポテト・[じゃが芋・パム油]・油・青のり・りんご | 胚芽精米・大麦・油・豚肉・生姜・にんにく・長ネギ・にんじん・玉ネギ・ゴマ・油・ホールコン・びん枝豆・メンチカツ・[豚肉・パム油・玉ネギ・小麦粉・パン粉(乾燥)・粒状大豆たんぱく・めん粉・なたね油・ざらめ糖・グラニュー糖・貝Ca・ぶどう糖]・みかん | 米・白菜・油・あげ・南瓜コロッケ・[南瓜・パム油・乾燥マッシュポテト・玉ネギ・植物油・脂・脱脂粉乳・微粉パム油・米粉・さとう・小麦粉]・油・とり肉・やきど・かき揚げ・切り干し大根・めんごいとう・生姜 | とり肉・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・小松菜・ホールコン・ゴマ・きびさとう・パン缶 | 米・豚肉・玉ネギ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・ホールコン・トマト缶・あつあげ・めん粉・キャベツ・きゅうり・きびさとう・ゴマ・油・ゴマ |

|                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                 |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 22 五目うどん<br>かぼちゃのいとし煮<br>果物 みかん                                    | 23 たきこみいなり<br>みそ汁(小松菜・きんぎょ玉ネギ)<br>ホッケフライ                                                                                                                   | 24 ハヤシライス<br>あさりの<br>スパゲティサラダ                                                                           | 25 ロールパン<br>イタリアンスープ<br>フライドチキン<br>みかんゼリー                                                       | 12月の予定<br>18日(木)<br>たけのこ学級校外学習<br><br>25日(木) 終業式 |
| とり肉・油・あげつと・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・長ネギ・干いたけのこ・もぎき・水・煮・きびさとう・南瓜・あん・白玉もち・みかん | 胚芽精米・大麦・上白糖・油・あげ・にんじん・干いたけのこ・きびさとう・ゴマ・のり・小松菜・たもぎき・水・煮・玉ネギ・ホッケフライ・[ほけ・パム油・小麦粉・ショートニング・植物油・脂・パム・なたね大豆]・ぶどう糖・とうもろこし・めん粉・じゃが芋・めん粉・さつま揚げ・めん粉・バター・ミルク・小麦粉・ライ麦粉・油 | 米・豚肉・玉ネギ・にんじん・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・水煮・グリーンピース・油・小麦粉・トマト・ビュレ・ホールコン・缶・あさり・水煮・きびさとう・スパゲティ・きゅうり・ゴマ・油・ゴマ | バベコン・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・ホールコン・パセリ・マカロニ・とり肉・にんにく・牛乳・小麦粉・めん粉・油・みかんゼリー・[温州みかん果汁・さとう・粉・あめ・加工糖・(ゼラチン不使用)] |                                                  |



# 給食月間

12月は 給食月間です。

給食を通して食に対する関心を高め、食べ物やそれに関わる人たちへの感謝の気持ちを育てることなどを目的としています。この機会に、学校給食への理解が深まることを願っています。



## 給食の歴史

1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子どもの救済と就学の奨励のために給食を実施したのが世界で一番はじめての学校給食といわれています。

やがて、1849年パリ、1855年ニューヨーク、1864年ロンドン、1887年ジュネーブ... と世界各地で給食がはじまりました。そして、1889(明治22)年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校(大督寺内)で弁当を持って来られない児童のために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。だんだん、体の弱い子どもや学校に来られない子どもを救済するために、全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されました。

第二次世界大戦後、食糧事情は大変ひどく、栄養不足の子どもを救うため各国からの援助をもとに給食が再開されました。(1946年12月24日) この援助はユニセフを通じて1964(昭和39)年まで続けられました。

そして今、日本は大変豊かな国になりました。お金を出せば色々な食べ物が手に入ります。しかし、こんな時代だからこそ、食べることの大切さを見直すことも必要ではないでしょうか。食べることは、わたしたちの心と体に力をわきたたせる源です。食べることの大切さや楽しさ、食への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 給食のこんだてより

## ワンタンスープ

《材料4人分》

|       |           |
|-------|-----------|
| ワンタン皮 | 40g       |
| 豚肩肉   | 40g       |
| 酒     | 少々        |
| にんじん  | 20g(1/6本) |
| ほうれん草 | 60g(2株)   |
| もやし   | 60g(1/3袋) |
| メンマ   | 40g       |
| 長ねぎ   | 40g(20cm) |
| しょうが  | 1かけ       |
| にんにく  | 1かけ       |
| サラダ油  | 少々        |
| しょう油  | 大さじ1      |
| 酒     | 小さじ1      |
| 塩     | 少々        |
| こしょう  | 少々        |
| スープ   | 600ml     |

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩ぬきする(味つけメンマでもよい)。
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。調味料を入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

給食のスープ料理のなかでは、人気No.1のメニューです。野菜もたっぷりとることができます。ワンタンの皮は煮すぎないのがポイントです。お好みに応じて、みそ味、塩味にアレンジしてみてもいいでしょうか。