



ぱくぱくたいむ

札幌市立手稲東小学校・西野小学校 給食だより



令和5年(2023年)8月31日

例年^{れいねん}にない暑^{あつ}さに見舞^{みま}われた8月も終わり、給食^{きゅうしょく}も夏^{なつ}から秋^{あき}の食^{しょくざい}材^{そく}を使ったメニューへと変化^{へんか}していきます。季節^{きせつ}の変わり目^めで体調^{たいこう}を崩^{くず}さないよう、しっかり食^くべて今月^{こんげつ}も元氣^{げんき}に過^{すご}しましょう。

何^{なに}から始^はめる? 災^{さい}害^{がい}への備^{そな}え

9月1日 防災の日^{ぼうさいの日}



9月1日は、1923年^{かんとうだいしんさい}に関東大震災^おが起きた日^ひで、今は「防災の日^{ぼうさいの日}」です。北海道^{ほっかいどう}でも、4年前^{ねんまえ}に大^{おお}きな地震^{じしん}がありました。災害^{さいがい}はいつ起^おこるかわかりません。日頃^{ひごろ}から、災^{さいがい}害^{がい}に對^{たい}する備^{そな}えを万全^{ばんぜん}にしておきたいですね。

ポリ袋^{ぶくろ} クッキング

～まずは作^{つく}ってみる～

ポリ袋^{ぶくろ} (高密度^{こうみつど}ポリエチレン袋^{ぶくろ}) を使^{つか}った調理^{ちようり}は、災^{さいがい}害^{がい}時^じに有^{ゆう}効^{こう}です。家^{いえ}にあるもの^{もの}で作^{つく}ることがで^できるため、練^{れんしゅう}習^{しゅう}も兼^かねチャレンジ^{ちやうり}してみ^みてはい^いか^かがで^でしょう。こ^こうした調^{ちようり}理^りをし^した経^{けいけん}験^{けん}があ^あるか、な^ないかは^はい^いざ災^{さいがい}害^{がい}に直^{ちよくめん}面^{めん}したと^{たいおう}きの対^{たい}應^{おう}に大^{おお}きな違^{ちが}いとな^{あらわ}って表^{あらわ}れます。

ポリ袋^{ぶくろ}で炊^たくご飯^{はん}

【材料 (1 人分)】

無洗米^{むせんまい}..... 100mL
水^{みづ}..... 120mL
ポリ袋^{ぶくろ}..... 3 枚

コーン (缶) 適宜
さつまいも (角切り) 適宜



【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
 - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き (ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
 - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
 - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
 - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずにすむ。

災^{さいがい}害^{がい}食^{しょく} 参^{さんこう}考^{こう}サ^{さんこう}イト (レシ^{れし}ピもこ^こちらを参^{さんこう}考^{こう}にしま^しした)
全国大学生生活協同組合連合会 HP
災^{さいがい}害^{がい}時^じのた^ための「超^{ちやう}簡^{かん}単^{たん}! お料理^{お料理}レシ^{れし}ピ」



こ^{こと}し じ^{じゅうご}ゆうは9月29日 (金) です。
きれいなお月^{つき}様^{さま}が見^みられると^{いい}ですね。

よていに^{よてい}に^にん^{にん}だ^だて

※牛^{ぎゅうにゅう}乳^{まいにち}は毎日200ml ずつつきます。

※「しらすばし」や「からふとししゃも」の中には小^{なか}さな甲^ち殻^{こう}類^{るい}が混^{こん}入^{にゅう}して^{ばあ}い

ア^アレ^レル^ルギ^ギー^ー表^表示^示 ★卵^{たまご}使^し用^{よう} ◇牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}・乳^{にゅう}製^{せい}品^{ひん}使^し用^{よう}

金

1

根室市生まれの料理です。
たけのこ入りのバターライスに
とんかつをのせ、デミグラスソ
ースをかけます。

★◇エスカロッフ コールスローサラダ

米 大^お麦^{むぎ} バ^ばタ^たー パ^ぱセ^せリ た^たけのこ
豚^{とん}肉^{にく} 卵^{たまご} 小^こ麦^{むぎ}粉^{こな} パ^ぱン^{ぱん}粉^{こな} 油^{あぶら} 玉^{たま}ね^ねぎ
に^にん^{にん}じん 生^{せい}姜^{しょう} に^にん^{にん}に^にく ケ^けチャ^{チャ}ップ
ソ^そース デ^でミ^みグ^ぐラ^らスソ^そース 醤^{しょう}油^ゆ
オ^おール^るス^すパ^ぱイス カ^かレー^{れい}粉^{こな}/キ^きャ^{チャ}バ^バツ
に^にん^{にん}じん コ^こーン 酢^す 油^{あぶら}



よていこんだて

月	火	水	木	金
4 ★玉ねぎのかき揚げ丼 みそしる れいとうみかん ごはん/えび 玉ねぎ あさり にんじん ごぼう 小松菜 ひじき 小麦粉 卵 油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉/もやし 油揚げ みそ /みかん	5 4年生現地学習 ★◇くろコッペパン ◇あさりのチャウダー ストローポテサラダ パインかんづめ パン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 酢 砂糖 醤油 ごま/パイン	6 ごはん スンドゥブチゲ 野菜春巻き ナムル ごはん/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板 醤油 醤油 みそ ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのきだけ にら/キャベツ ひじき 豚肉 玉ねぎ 春雨 にんじん でんぶん オイスターソース 小麦粉 油 /小松菜 もやし にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま	7 ミートとスッキーニのスパゲティ かぼちゃサラダ スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく スッキーニ 油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ デミグラスソース 醤油 /かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま	8 たきこみいなり みそしる ◇チーズフォンデュサンドコロケ 米 大麦 砂糖 酢 油揚げ にんじん しいたけ ひじき 醤油 砂糖 酒 ごま/じゃがいも わかめ 長ネギ みそ/いも チーズ 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 油
11 スープカレー フルーツミックス ごはん 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ いんげん しめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 油 カレー粉 トマト 缶 / (みかん パイン 黄桃 なし) 砂糖	12 ★◇よこわりパン ◇かぼちゃポタージュ ★◇ハンバーグ ◇スライスチーズ ミニトマト パン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 油/ケチャップ ソース チーズ/ミニトマト	13 ★みそかつ丼 すまし汁 なし ごはん/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ 醤油 みりん ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ネギ 醤油 /なし	14 ★冷やしためきうどん ◇ポテトグラッセ ぶどう うどん あさり えび にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 つと しいたけ 醤油 みりん ほうれん草 長ネギ /じゃがいも 砂糖 パター 牛乳/ぶどう	15 4年生現地学習 ◇ほうれん草ピラフ ★◇ちくわのチーズつめフライ いんごのかんづめ 米 大麦 ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほうれん草/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/りんご缶
18 けいろうひ 敬老の日	19 ★◇まめパン 塩ワントンスープ 鮭フライ とうもろこし パン/ワントン 豚肉 にんじん もやし ほうれん草 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油 醤油/鮭 パン粉 小麦粉 油/とうもろこし	20 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 あげポークしゅうまい いんご ごはん/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ネギ 生姜 にんにく 油 醤油 オイスターソース みりん/玉ねぎ 豚肉 牛肉 でんぶん 小麦粉 砂糖 油/りんご	21 しょうゆラーメン シナモンポテ れいとうみかん ラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ネギ ほうれん草 くきわかめ 醤油 みりん/さつまいも 油 砂糖 シナモン /みかん	22 といめし ぶた汁 十勝大豆コロケ 米 大麦 醤油 酒 鶏肉 玉ねぎ 生姜 みりん/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ネギ 生姜 みそ/いも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油
25 ごはん ピリからすきやき 道産にしんフライ たたききゅうり ごはん/豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎだけ ごま 醤油 砂糖 豆板醤 長ネギ にんにく 生姜 りんご/にしん 小麦粉 パン粉 油/きゅうり 砂糖 醤油 ごま	26 ★◇ロールパン レタス入りミネストローネ ★白身魚のクラッカー揚げ ブルー (バラ科の果物です) パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶 セロリ ケチャップ 醤油 /たら 小麦粉 卵 クラッカー パン粉 油/ブルー	27 カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ ごはん 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ /ほうれん草 コーン ごま 砂糖 酢 醤油	28 十五夜メニュー 五目うどん えだまめ ごまだんご うどん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ネギ しいたけ たもぎだけ 醤油 砂糖 酢/枝豆/白玉もち ごま 砂糖	29 2年生現地学習 シーフードピラフ レバー入りメンチカツ なし 米 大麦 パター ベーコン えび あさり いかに 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ /牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー 醤油 /なし