

12月 給食だより

令和7年11月28日(金)
札幌市立手稲西小学校

今年も残すところあと1か月、師走に入ります。
季節はいよいよ本格的な冬へ向かいます。
バランスのよい食事で、寒さに負けない体をつくりましょう。



給食人気調べをしました！

調査対象児童数

手稲西小：258人 稲穂小：423人 計681人

10月に給食の人気調べを実施しました。アンケートの結果は以下の通りです。
12月の給食には、「給食の人気調べ」の結果をもとに、人気の高いメニューが登場します。
楽しみにしてください。(メニューは裏面参照)



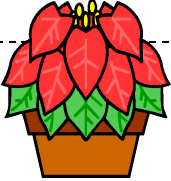
	手稲西小		稲穂小		計	
パンの部	1位	揚げパン	160	1位	揚げパン	421
	2位	ハンバーガー	54	2位	ハンバーガー	102
	3位	レーズンパン	17	3位	レーズンパン	53
	- 全体の6割以上の票を集めて、「揚げパン」が1位になりました。 - 手稲西小の1年生では「ハンバーガー」が1位でした。 - 稲穂小はどの学年、どの学級も「揚げパン」が1位でした。					
めんの部	1位	沖縄そば	81	1位	沖縄そば	248
	2位	みそラーメン	44	2位	ミチミートソース	116
	〃	ぎつねうどん	38	3位	しょうゆラーメン	97
	- どちらの学校も3年生以上で「沖縄そば」が1位でした。(手稲西小の4年生ではみそラーメンも同票) - 稲穂小の1・2年生では「ミートソース」が1位でした。 - 手稲西小の1・2年生、稲穂小とちのぎ学級では「しょうゆラーメン」が1位でした。(手稲西小の2年生では「みそラーメン」も同票の1位) - 手稲西小ひまわり学級では、「みそラーメン」と「ぎつねうどん」が同票で1位でした。					
ごはんの部	1位	カレーライス	77	1位	カレーライス	244
	2位	わかめごはん	63	2位	わかめごはん	138
	3位	とりめし	62	3位	とりめし	127
	- 全体の1/3以上の票を集めて「カレーライス」が1位でした。 - 稲穂小ではどの学年、どの学級も「カレーライス」が1位でした。 - 手稲西小は1・2年生は「カレーライス」が1位でしたが、3・5年生・ひまわり学級では「とりめし」、4・6年生では「わかめごはん」が1位でした。					
デザート部	1位	アイスクリーム	140	1位	アイスクリーム	364
	2位	フルーツミックス	31	2位	グレープゼリー	54
	3位	フルーツサワー	28	〃	フルーツサワー	54
	「アイスクリーム」はどの学年でも1位で、全体の半数以上の票を集めていました。					

12月22日冬至献立「かぼちゃのいとし煮」で 地域でとれた白皮かぼちゃを使用します！

白皮かぼちゃは名前の通り、見た目が真っ白なかぼちゃです。
皮が少しかたく、加熱すると薄緑色に変わり、表面はビニールに覆われているように少し光沢が出ます。
収穫時期は9月中旬ですが、生産者さんの倉庫で3か月ほど、凍らないように保管されていました。
収穫後、ねかせることで、ホクホク感が増し、甘みが凝縮されるので、おいしく食べてもらえると思います。

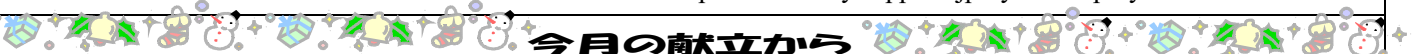


冬になっても地域でとれた食材を使用できることはとてもありがたいですね！

月	火	水	木	金
開校記念日 1 	2 鶏ごぼうごはん さわらオトミールフライ おひたし 胚芽精米、大麦、鶏ももひき肉、焼き豆腐、生姜 ごぼう、にんじん、油揚げ、油、白ごま/さわら 小麦粉、卵、オトミール、パン粉、揚げ油 /小松菜、もやし、かつお節	3 ハヤシライス 小松菜とベーコンの サラダ ごはん、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋 セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、油 小麦粉、トマトピューレ、ホールトマト/ベーコン 小松菜、もやし、油、白ごま	4 ツイストパン クリームシチュー (カレー風味) あさりのサラダ 果物 ツイストパン/豚肩肉、セロリ、油、じゃが芋 玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳 豆乳、スキムミルク、チーズ/あさり、生姜 きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま油 白ごま/洋なし缶	5 ごはん ローペンタン(肉片湯) 鮭フライ ごまあえ ごはん/豚肩肉、生姜、でん粉、にんじん、白菜 干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、ごま油 /冷凍鮭フライ(鮭、半生白パン粉、小麦粉 ショートニング、イースト、バターミックス 植物性たん白、でん粉)、揚げ油/小松菜、もやし 白すりごま
8 沖縄そば(めん人気No.1) サーターアングー 果物 ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、にんにく 小ねぎ、ほうれん草/小麦粉、ベーキングパウダー 白ごま、卵、油、揚げ油、/パイン缶	9 わかめごはん みそ汁 メンチカツ アイスクリーム (デザート人気No.1) 胚芽精米、大麦、炊きこみわかめ、白ごま/厚揚げ 小松菜/冷凍メンチカツ(豚ひき肉、パン粉、 玉ねぎ、小麦粉、大豆たん白、でん粉、菜種油 パン酵母)、揚げ油/アイスクリーム	10 カレーライス (ごはん人気No.1) ハムコーンサラダ ごはん、豚肩肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース 油、小麦粉/ハム、コーン、キャベツ、ごま油	11 揚げパン(パン人気No.1) ポテトスープ 小松菜サラダ いちごのデザート ソフトフランスパン、揚げ油/ベーコン、じゃが芋 にんじん、玉ねぎ、パセリ/ハム、香さめ、ひじき 小松菜、ごま油/いちごのデザート(いちご いちご果汁)	12 豚ミックス丼 みそ汁 果物 ごはん、豚もも肉、生姜、でん粉、小麦粉、揚げ油 厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン 油、白ごま/キャベツ、油揚げ/みかん
15 パスタクリームソース ごぼうチップスサラダ ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ たまごだけ、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳 スキムミルク、豆乳/ハム、キャベツ、きゅうり コーン、ごぼう、揚げ油、白ごま	16 ビビンバ 春まき 果物 胚芽精米、大麦、豚ももひき肉、焼き豆腐、メンマ 長ねぎ、生姜、にんにく、油、ごま油、にんじん ほうれん草、もやし、白ごま /冷凍春まき(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき 植物油、でん粉、小麦粉)、揚げ油/りんご	17 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のいとあさりの佃煮 ごはん/豚肩肉、大豆水煮、じゃが芋、玉ねぎ 白だし、にんじん、切り干し大根、いんげん 干しいたけ、生姜、油/さんま、生姜、にんにく でん粉、小麦粉、揚げ油/あさり、生姜、焼きのり ひじき、水あめ	18 黒角食パン チキンクリームシチュー ほっけフライ 果物 黒角食パン/鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ 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/ほっけ、小麦粉、卵 パン粉、揚げ油/パイン缶	19 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびしゅうまい ナムル ごはん/豆腐、鶏ももひき肉、小松菜、長ねぎ にんじん、生姜、にんにく、油、でん粉 /冷凍えびしゅうまい(玉ねぎ、いりたまご えび、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白 チキンスープ、小麦粉)揚げ油/ほうれん草 もやし、にんじん、ごま油、白ごま
22 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 果物 ソフトめん、豚もも肉、油揚げ、にんじん ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、/かぼちゃ あずき、白玉もち/みかん 	23 シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 果物 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり にんじん、玉ねぎ、パセリ、油/焼き豆腐 鶏ももひき肉、玉ねぎ、油、卵、でん粉、揚げ油 /黄桃缶	24 ごはん さつま汁 さばのソース焼き いぞあえ ごはん/豚肩肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/さば 生姜、小麦粉、でん粉、揚げ油、白ごま/小松菜 もやし、焼きのり	25 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー ロールパン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/鶏もも肉 にんにく、牛乳、小麦粉、でん粉、揚げ油 /みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶 りんご缶、りんごジュース、粉寒天	12月 予定献立 牛乳(200mL)は 毎日つきます。 

- 魚、貝類、海藻類には小さなエビやカニ、魚卵などが混入している場合がありますのでご了承ください。
- 揚げ物の油は、菜種油を使用しています。2～3回使用して新しいものと交換します。
- 献立名の下には使用食材を記入しています。(調味料は除く)アレルギー等で食材を細かくお知りになりたい場合は献立表のコピーをお渡ししますので、学校までご連絡ください。
- 果物は予定で記載してあります。天候や入荷状況で変更になる場合があります。
- 札幌市教育委員会のHPIにも給食に関する情報が紹介されています。

(<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.htm>)



5日(金)ローペンタン(肉片湯)

「ローペン」とは薄切りのお肉のこと、「タン」は温かいスープのことです。豚肉にでん粉をつけて、スープの中に入れてあるので、ちょっぴりとろみがあって寒い季節にもってこいの体が温まるスープです。

22日(月)は冬至献立!

22日(月)は冬至です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気にかからない」と言われてきました。そこには野菜がとれなくなる冬に栄養価が高く、保存がきくかぼちゃを食べて、元気に過ごそうとする昔の人の知恵がありました。給食でも「健康で過ごせますように」との願いを込めて「いとこ煮」を作ります。

25日(木)はクリスマス献立!

クリスマスメニューとして「フライドチキン」を作ります。鶏もも肉に塩・こしょう・パプリカ・ナツメグ・にんにく・ワインで下味をつけて、小麦粉・でん粉をまぶして、油でカラッと揚げます。