

給食だより 1月2月

札幌市立東光小学校

楽しかった冬休みも終わり、1月も下旬になりました。年末年始をはさみ、生活が不規則になりがちだった冬休みは、風邪などひかずに有意義に過ごすことができたでしょうか。寒さはこれからが本番です。インフルエンザの流行も心配です。3度の食事をしっかりとって健康管理には十分気を配りましょう。

給食室では、冬休み中、食器や食缶をきれいに磨き、調理室の中もピカピカに掃除して3学期に備えました。今年も1年間、子どもたちの健康を考えながら、安全で美味しい給食を作っていこうと、関係者一同新たな気持ちで張り切っております。

1月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ほたてごはん みそ汁 豚肉の竜田揚げ	ビビンパ わかめスープ フルーツミックス	ソフトフランスパン ビーフシチュー ビーンズサラダ 果物	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ 切干大根のナムル	親子うどん きなこポテト 果物
米、大麦、ほたて、油揚げ、にんじん、竹の子、干し椎茸、グリーンピース、油/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ/豚肉、しょうが、でんぶん、小麦粉、油	米、豚肉、豆腐、メンマ、油、しょうが、にんにく、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、ごま油/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶	ソフトフランスパン/牛肉、にんにく、油、じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、トマト缶/手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、玉ねぎ、ごま油/パイン缶	米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、でんぶん/豚肉、キャベツ、油、ひじき、長ねぎ、でんぶん、鶏肉、ごま油、しょうが、かき、ほたて、椎茸、小麦粉/	うどん、卵、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たまご茸、ほうれん草/じゃがいも、油、きなこ/みかん

大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



<足りないものを補い合って>

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。



<みその種類>

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



<「手前みそ」とは?>

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに、使います。



2月1日(月) 五目ごはん 味噌汁 豚肉のごまあげ	2日(火) ごはん さつま汁 ほたての竜田揚げ 磯和え	3日(水) 背割りコッペパン ベーコンシチュー チリドック ごぼうチップサラダ	4日(木) ごはん マーボー豆腐 ししゃもの天ぷら おひたし	5日(金) カレーうどん フレンチポテト 果物
米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、にんじん、ごぼう、油、竹の子、ひじき、干し椎茸、グリーンピース/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ/豚肉、しょうが、にんにく、ごま、でんぶん、油	米/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油、ほたて、大豆、小麦粉、米、でんぶん、油/小松菜、白菜、のり	背割りコッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、にんじん、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/鶏肉、豚肉、ひじき、牛乳/	米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、でんぶん/からふとししゃも、小麦粉、卵、油/小松菜、白菜、鰹節	うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、干し椎茸、油、ほうれん草、たもぎ草、長ねぎ、小麦粉/じゃがいも、油、いよかん
8日(月) 鶏ごぼうごはん 味噌汁 ひじき春巻	9日(火) ごはん 肉じゃが たらザンギ のりとあさりの佃煮	10日(水) 横割りパンズパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 鮭フライ 果物	11日(木)  建国記念の日	12日(金) 塩ラーメン ごまポテト 果物
米、大麦、鶏肉、豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま/厚揚げ、小松菜、たもぎ草/竹の子、にんじん、豚肉、ひじき、でんぶん、油、小麦粉	米/豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、白滝、にんじん、切干大根/たら、でんぶん、大豆、しょうが、にんにく、ごま油、油/あさり、のり、しょうが、ひじき	横割りパンズパン/豚肉、豆腐、すりみ、玉ねぎ、でんぶん、白菜、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、油、スキムミルク、豆乳/鮭、パン粉、小麦粉、大豆、油/冷凍パイ		ラーメン、豚肉、しょうが、油、にんにく、メンマ、もやし、つと、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ/じゃがいも、油、ごま/りんご
15日(月) コーンピラフ カレークロック フルーツカクテル	16日(火) リザーブ給食 豚丼又はザンタレ丼 味噌汁 からしあえ	17日(水) 黒角食 ポークシチュー あさりのスパゲティサラダ 果物	18日(木) ごはん けんちん汁 ほっけのカレー揚げ 大豆の磯煮	19日(金) スパゲティ トマトソース 厚揚げサラダ
米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、油、牛乳、小麦粉、パン粉/みかん缶、パイ缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	(豚肉、小麦粉、でんぶん、しょうが、グリーンピース、油) 又は (鶏肉、しょうが、にんにく、でんぶん、油) 米/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/ちくね、小松菜、白菜	黒角食/豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、油、小麦粉、トマト缶/あさり、しょうが、スパゲティ、ごま、きゅうり、にんじん、ごま油/デコパン	米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、油、ごぼう、長ねぎ/ほっけ、小麦粉、でんぶん、油/にんじん、こんにゃく、ひじき、さやいんげん、大豆、油	スパゲティ、オリーブ油、油、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶/厚揚げ、しょうが、でんぶん、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま、油
22日(月) とりめし 味噌汁 南瓜クロック アイスクリーム	23日(火)  天皇誕生日	24日(水) 揚げパン 味噌ワントンスープ 小松菜サラダ	25日(木) スープカレー ヨーグルト和え	26日(金) 沖縄そば サーターアンダギー 果物
米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ/かぼちゃ、じゃがいも、パン粉、玉ねぎ、スキムミルク、米、小麦粉、油/アイスクリーム		ソフトフランスパン、油/ワントン、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、メンマ、にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油	米、鶏肉、にんにく、油、じゃがいも、南瓜、しめじ、オリーブ油、さやいんげん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶/黄桃缶、洋梨缶、みかん缶、パイ缶、夏みかん缶、ヨーグルト	ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、こねぎ、ほうれん草/小麦粉、ごま、卵、油/パイ缶

22日(月)～26日(金)は、中央小学校と東光小学校の6年生にアンケートを取った「リクエスト献立」です。
とりめし、揚げパン、スープカレー、沖縄そばが1位になりました。