

給食だより 4月

札幌市立東光小学校

美しい紅葉の見頃も終わり、天気予報では雪だるまのマークが出始める季節になりました。朝夕、急に寒くなってきていますので、体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。



6日(月) 横割りパンズパン 南瓜のポタージュ 鮭フライ 果物	7日(火) ごはん 豆腐のオイスターソース ぎょうざ 果物	8日(水) きつねうどん チーズポテト 果物	9日(木) ひじきごはん ぶりカツ からしあえ	10日(金) ごはん 豚汁 鮭のチャンチャン焼き
横割りパンズパン/ベーコン、 南瓜、玉ねぎ、セロリ、油、 小麦粉、バター、牛乳、豆乳、 スキムミルク、チーズ/鮭、 パン粉、小麦粉、油/	米/豆腐、豚肉、ピーマン、油、 玉ねぎ、しょうが、にんじん、 長ねぎ、にんにく、でんぷん/ キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 にら、豚肉、鶏肉、大豆、油、 小麦粉、でんぷん/柿	うどん、油揚げ、干椎茸、 つと、たまご草、ほうれん草/ じゃがいも、バター、チーズ、 牛乳、スキムミルク/みかん	米、大麦、鶏肉、ひじき、 油揚げ、しらたき、にんじん、 グリンピース、油/ぶり、 パン粉、小麦粉、でんぷん、 油/ちくね、小松菜、 キャベツ	米/豚肉、豆腐、じゃがいも、 こんにゃく、にんじん、大根、 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、油、 しょうが/鮭、小麦粉、油、 でんぷん、しょうが、しめじ、 ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、 バター
13日(月) ロールパン ポトフ チキンナゲット 果物	14日(火) ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものからあげ 果物	15日(水) 広東めん ごまポテト 果物	16日(木) ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツサワー	17日(金) ごはん みそけんちん汁 さんまの煮つけ 果物
ロールパン/鶏肉、豚肉、 ベーコン、キャベツ、 じゃがいも、にんじん、 だいこん、さやいんげん/ 鶏肉、大豆、パン粉、でんぷ ん、おから、米粉、 クラッカー、油/柿	米/豆腐、鶏肉、小松菜、 長ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、油、でんぷん/ からふとししゃも、小麦粉、 でんぷん、油/みかん	ラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、油、えび、いか、 玉ねぎ、白菜、にんじん、 竹の子、黒きくらげ、長ねぎ、 チンゲン菜、ごま油、 でんぷん/じゃがいも、油/ りんご	米、大麦、豚肉、豆腐、油、 メンマ、長ねぎ、しょうが、 にんにく、油、ごま油、ごま、 にんじん、ほうれん草、 もやし、長ねぎ、しょうが、 にんにく/南瓜、パン粉、 じゃがいも、玉ねぎ、油、 スキムミルク、米粉、小麦粉、 /みかん缶、パン缶、 黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、 ヨーグルト	米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、 にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、油/さんま、しょうが、 /冷凍/パン
20日(月) 横割りパンズパン コーンシチュー 鶏肉の竜田揚げ 果物	21日(火) 小松菜ピラフ 豚肉のカレーフライ 果物	22日(水) スパゲティ カレーソース フレンチポテト	23日(木) 	24日(金) チキンウィナーライス ちくわチーズつめフライ 果物
横割りパンズパン/コーン、 クリームコーン、ベーコン、 玉ねぎ、にんじん、パセリ、 じゃがいも、小麦粉、油、 バター、スキムミルク、牛乳、 豆乳/鶏肉、しょうが、油、 でんぷん、小麦粉/みかん	米、大麦、バター、ベーコン、 にんじん、玉ねぎ、にんにく、 コーン、油、小松菜/豚肉、 小麦粉、卵、オートミール/ パン缶	スパゲティ、オリーブ油、油、 パセリ、豚肉、大豆、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、しょうが、 にんにく、小麦粉/ じゃがいも、油	米、大麦、バター、豚肉、 鶏肉、トマトジュース、油、 玉ねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリンピース/ ちくね、チーズ、卵、パン粉、 油/りんご	

27日(月) 背割りコッペパン 鹿肉のチリコンカン あさりのスパゲティサラダ レモンゼリー	28日(火) ごはん いもだんご汁 ほっけフライ 納豆・手巻きのり	29日(水) みそバター コーンラーメン シナモンポテト 果物	30日(木) ほたてごはん みそ汁 ハンバーグきのこソース ヨーグルト	12月1日(金) 根菜の スープカレー フルーツミックス
背割りコッペパン/鹿肉、油、 いんげんまめ、玉ねぎ、 にんじん、パセリ/あさり、 しょうが、スパゲティ、油、 きゅうり、にんじん、ごま、 ごま油/レモン、寒天	米/鶏肉、じゃがいも、大根、 でんぷん、にんじん、ごぼう、 油、長ねぎ/ほっけ、パン粉、 小麦粉、でんぷん、油/納豆、 のり	ラーメン、豚肉、玉ねぎ、油、 にんじん、しょうが、ごま、 にんにく、ごま油、もやし、 メンマ、ほうれん草、長ねぎ、 バター、コーン/さつまいも、 油/みかん	米、大麦、ほたて、油揚げ、 にんじん、竹の子、干椎茸、 グリンピース、油/高野豆腐、 小松菜/牛肉、玉ねぎ、豚肉、 パン粉、卵、牛乳、油、ごま、 たもぎ草、しめじ、えのき草、 干椎茸、でんぷん/ ヨーグルト	米、豚肉、にんにく、油、 オリーブ油、じゃがいも、 ごぼう、にんじん、大根、 玉ねぎ、セロリ、りんご、 しょうが、トマト缶/黄桃缶、 みかん缶、パイン缶、洋梨缶、 りんご缶

北海道をまるごと食べよう（11月27日～12月1日）

北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。

11月27日(月) 鹿肉のチリコンカン

チリコンカンは、豆とひき肉にスパイスをきかせたメキシコ風の煮込み料理です。

今回は北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、チリコンカンを作ります。地元の食材を無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。

シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材と人気があります。



11月28日(火) いもだんご汁

いもだんご汁は北海道の郷土料理です。北海道では、昔からじゃがいも作りがさかんで、今でも全国で一番多く収穫されています。今回は、そんなじゃがいもを使って、いもだんご汁を作ります。

じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物ですが、かぜを予防するビタミンCもたっぷりふくまれています。体が温まりこの時期にぴったりの料理です。ぜひ、昔から受け継がれる料理を味わってほしいです。

11月29日(水) みそバターコーンラーメン

みそラーメンは、昭和30年頃札幌で誕生し、広まりました。色々な説がありますが、みそ汁や豚汁の中に「麺」を入れて食べたところ、とてもおいしいということで広まったと言われています。

みそラーメンは、札幌のご当地ラーメンとして、全国的に有名になりましたが、みそバターコーンラーメンは、観光客のために作られたラーメンと言われています。



11月30日(木) ほたてごはん

ほたては、甘みがあってやわらかく、刺身や寿司、フライ、バター焼き、天ぷら、鍋物などいろいろな料理に使われます。また、加工品としては、燻油漬けやボイルほたて、干し貝柱などがあります。

今日のごはんは、ほたてがたくさん入った“ほたてごはん”です。たんぱく質やミネラルがたくさん含まれたほたてには、体の疲れをとり、病気を予防する働きがあります。



12月1日(金) 根菜のスープカレー

スープカレーは、農林水産省の郷土料理百選に選出されるほど、広く知られている北海道の郷土料理です。今から50年ほど前に、札幌の喫茶店で作られた薬膳カレーが原型と言われています。

今では、海外に店舗ができるほど、人気のある料理です。

今回は、大根・ごぼう・にんじんなど、植物の根の部分を食べる根菜を使ったスープカレーです。根菜は、体を温めることで免疫力を高め、風邪の予防をしてくれます。

