

# 給食だより 1月2月

札幌市立東光小学校

<b>20日(月)</b> 豚丼 みそ汁 からし和え	<b>21日(火)</b> ソフトフランスパン コーンシチュー メンチカツ 切干大根のサラダ	<b>22日(水)</b> ハヤシライス コールスローサラダ	<b>23日(木)</b> 塩ラーメン シナモンポテト 果物	<b>24日(金)</b> 鶏ごぼうごはん みそ汁 ごま和え
米、豚肉、小麦粉、でんぷん、油、しょうが、グリーンピース、キャベツ、油揚げ/ちくね、ほうれん草、もやし	ソフトフランスパン/コーン、クリームコーン、ベーコン、油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、スキムミルク、チーズ、豆乳、豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油、切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、ツナ、ごま、ごま油	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、油、小麦粉、トマト缶/キャベツ、にんじん、コーン、油	ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ/さつまいも、油、いよかん	米、大麦、鶏肉、豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、油、ごま/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/ほうれん草、もやし、ごま
<b>27日(月)</b> ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	<b>28日(火)</b> 黒コッパパン 白菜と肉ボールのスープ いかフライ 果物	<b>29日(水)</b> ごはん 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 果物	<b>30日(木)</b> たぬきうどん さつまいものグラッセ 果物	<b>31日(金)</b> 豆腐入りカレーピラフ 野菜クロック フルーツミックス
米/豆腐、豚肉、しょうが、油、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、にら/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でんぷん、油、ごま油、しょうが、椎茸、ほたて、かき、小麦粉/小松菜、もやし、にんじん、ごま、ごま油	黒コッパパン/豚肉、すりみ、豆腐、玉ねぎ、でんぷん、白菜、にんじん、パセリ、油、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/いか、パン粉、小麦粉、大豆、油、でんぷん/みかん	米、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、小松菜、厚揚げ、でんぷん、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、ごま/白菜、油揚げ/バナナ	うどん、えび、あさり、春菊、にんじん、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、油、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまご茸、干椎茸/さつまいも、バター/いよかん	米、大麦、バター、ベーコン、豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、油、じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、コーン、にんじん、油、小麦粉、グリーンピース、スキムミルク、パン粉、ごま/みかん缶、パン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶

## 白玉汁

おもちの代わりに、白玉を使用した雑煮風の汁物です。  
ご自宅でもぜひ作ってみてください。



＜材料 4人分＞

- 鶏肉・・・20g
- 酒・・・少々
- 白玉粉・・・160g
- 水・・・適量
- 高野豆腐・・・20g (1枚)
- にんじん・・・40g (1/4本)
- 大根・・・80g (4cm)
- ほうれん草・・・120g (3株)
- ごぼう・・・40g
- 長ねぎ・・・40g
- 干椎茸・・・4g (2枚)
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- だし汁・・・500ml

＜作り方＞

- ① 鶏肉はスライスに切り、酒をふっておく。
- ② ごぼうは皮をむいてささがきにして水につけておく。
- ③ 高野豆腐は水でもどし5mm幅の短冊に、干椎茸は水でもどし千切りにする。
- ④ にんじんと大根は皮をむき5mm幅のいちょう切り、長ねぎは はずに切る。
- ⑤ ほうれん草はゆでて3cm程度の長さに切る。
- ⑥ だし汁にごぼう、椎茸、にんじん、大根、高野豆腐を入れて煮て、野菜がやわらかくなったら鶏肉を入れる。
- ⑦ 白玉粉は水を入れよくこね、丸めてゆでる。ゆであがったら水で軽くぬめりを取り、汁の中に入れる。
- ⑧ ⑦に調味料を入れて味をととのえ、ほうれん草、長ねぎを入れる。

<b>3日(月)</b> 豚ミックス丼 みそ汁 果物	<b>4日(火)</b> ココア蒸しパン イタリアンスープ レバー入りハンバーグ ミニトマト	<b>5日(水)</b> ごはん 厚揚げのカレーソース チキンナゲット 果物	<b>6日(木)</b> 塩ラーメン ごまだんご 果物	<b>7日(金)</b> 鮭ごはん みそ汁 ぎょうざ 果物
米、豚肉、しょうが、油、 でんぷん、小麦粉、厚揚げ、 玉ねぎ、竹の子、にんじん、 ピーマン、ごま/豆腐、 わかめ、長ねぎ/いよかん	小麦粉、卵、豆乳、ココア、 ホットケーキミックス、 バター/ベーコン、玉ねぎ、 じゃがいも、にんじん、 コーン、パセリ、マカロニ/ 牛肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、 豚レバー、でんぷん、大豆、 スキムミルク、油/ミニトマト	米/厚揚げ、豚肉、にんじん、 玉ねぎ、さやいんげん、油、 しょうが、にんにく、小麦粉/ 鶏肉、大豆、パン粉、でんぷん、 おから、米粉、クラッカー、油/ いよかん	ラーメン、豚肉、しょうが、油、 メンマ、つと、もやし、玉ねぎ、 にんじん、白菜、長ねぎ、 ほうれん草、わかめ/白玉もち、 ごま/りんご	米、大麦、鮭、わかめ、ごま/ キャベツ、油揚げ/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/はっさく
<b>10日(月)</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ 磯和え	<b>11日(火)</b>  <b>建国記念の日</b>	<b>12日(水)</b> ごはん 大豆フレークのスまし汁 ひじき春巻き ナムル	<b>13日(木)</b> おやこうどん スパイシーポテト 果物	<b>14日(金)</b> 深いめし みそ汁 豚肉のカレーフライ
米/豆腐、豚肉、しょうが、 にんにく、油、にんじん、 長ねぎ、干椎茸、ごま油、 でんぷん/小麦粉、でんぷ ん、からぶと/ししゃも、油/ 小松菜、白菜、のり	米/大豆フレーク、豆腐、長ねぎ、 ほうれん草、干椎茸、でんぷん/ 竹の子、にんじん、豚肉、 ひじき、油、でんぷん、小麦粉/ 小松菜、もやし、にんじん、 ごま、ごま油	うどん、卵、鶏肉、つと、 干椎茸、長ねぎ、ほうれん草、 たもぎ茸、でんぷん/ じゃがいも、油/いよかん	米、大麦、あさり、しょうが、 にんじん、ごぼう、油、葉大根/ 厚揚げ、小松菜/豚肉、小麦粉、 卵、パン粉、オートミール、油	
<b>17日(月)</b> 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	<b>18日(火)</b> ツイストパン キャロットポタージュ 十勝大豆コロッケ 果物	<b>19日(水)</b> かき揚げ丼 みそ汁 からし和え	<b>20日(木)</b> みそラーメン きな粉ポテト 果物	<b>21日(金)</b> 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル
米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、 しょうが、にんにく、 いんげんまめ、パセリ、 レーズン、油、小麦粉/ラム、 キャベツ、きゅうり、 コーン、ごぼう、油、ごま	ツイストパン/ベーコン、 玉ねぎ、にんじん、 じゃがいも、パセリ、小麦粉、 バター、油、チーズ、牛乳、 豆乳、スキムミルク/大豆、 じゃがいも、玉ねぎ、パン粉、 小麦粉、油、でんぷん/ パイン缶	米、えび、あさり、さくらえび、 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 小松菜、ひじき、切干大根、 小麦粉、卵、油、でんぷん/ 豆腐、なめこ、長ねぎ/ちくね、 ほうれん草、キャベツ	ラーメン、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく、 ごま、ごま油、もやし、メンマ、 油、ほうれん草、わかめ/ じゃがいも、油、きなこ はっさく	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/パン粉、 いんげんまめ、じゃがいも、 小麦粉、でんぷん、大豆、油/ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、 洋梨缶、夏みかん缶、 りんごジュース
<b>24日(月)</b>  <b>振替休日</b>	<b>25日(火)</b> ソフトフランスパン クリームシチューカレー風味 あさりのスパゲティサラダ 果物 ソフトフランスパン/豚肉、 油、セロリ、じゃがいも、 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、しょうが、きゅうり、 スパゲティ、にんじん、油、 ごま油、ごま/デコパン	<b>26日(水)</b> ごはん さつま汁 高野豆腐の天ぷら 果物 米/鶏肉、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/高野豆腐、 小麦粉、卵、油/はっさく	<b>27日(木)</b> きつねうどん フレンチポテト 果物 うどん、油揚げ、つと、干椎茸、 長ねぎ、たもぎ茸、ほうれん草/ じゃがいも、油/りんご	<b>28日(金)</b> たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし 米、大麦、油揚げ、にんじん、 干椎茸、ひじき、ごま、のり/ いわし、でんぷん、じゃがいも、 しょうが、米、油/なばな、 もやし、鰹節