

# 2 きゅうしょくだより

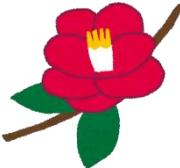
令和4年2月3日発行 No.1 1

札幌市立新琴似南小学校

札幌市立屯田南小学校

コロナ感染予防を日々行っていることと思いますが、風邪やインフルエンザが流行する季節でもありますね。スキー学習など校外で活動する時間が増えますので、規則正しい生活を心がけ、引き続き体調管理に努めましょう。

## よていこんだて (2/7~3/4)

月	火	水	木	金
7 ツイストパン ポークシチュー メンチカツ こまつなとコーンのサラダ	8 ごはん たまご豆腐 ホッケフライ のりのつくだに	9 カレーうどん きなこポテト デコポン	10 ごもくごはん みそしる さけのなんぶあげ	11 建国記念の日 
★豚肉・にんにく・セロリ・塩・こしょう・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・ウスターソース・鶏がらスープ★メンチカツ・揚げ油★小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油・砂糖・酢・醤油	★全卵・豆乳・醤油・砂糖・酒・塩・むろあじ・昆布・鶏肉・つと・たけのこ・人参・干しいたけ・ほうれん草・片栗粉・だし汁★日本海産ホッケフライ・揚げ油★もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・砂糖・水あめ	★鶏肉・酒・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・砂糖・みりん・カレールウ・むろあじ・昆布★じゃがいも・揚げ油・きな粉・砂糖・塩	★米・大麦・酒・塩・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油・醤油・砂糖・酒・みりん★厚揚げ・小松菜・味噌・むろあじ・昆布★鮭・醤油・塩・こしょう・酒・小麦粉・全卵・白ごま・揚げ油	
14 くろコッペパン チキンクリームにあさりのカリッとサラダりんご	15 ごはん けんちんじる いわしのかばやき なっとう	16 ゆであげミートソース ストローポテトサラダ パインかんづめ	17 ごぼうピラフ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル	18 とうふのオイスターソースにししゃもてんぷら おひたし
★鶏肉・白ワイン・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・塩・こしょう・鶏がらスープ★あさり・しょうが・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・白ごま	★鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・味噌・むろあじ・宗田・昆布★いわし・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん・しょうが・白ごま	★スバゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・塩・こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃがいも・揚げ油・酢・砂糖・醤油・塩・こしょう・白ごま	★米・大麦・バター・白ワイン・塩・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・サラダ油・醤油・こしょう★南瓜コロッケ・揚げ油★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・りんご・砂糖・白ワイン	★豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・サラダ油・醤油・砂糖・オイスターソース・塩・こしょう・酒・みりん・片栗粉★カラフトししゃも・酒・小麦粉・全卵・揚げ油★小松菜・もやし・系かつお・醤油
21 ロールパン あさりのチャウダー あつあげサラダ はるみ	22 ごはん いもだんごじる ブリカツ いそあえ	23 天皇誕生日 	24 ビビンバ たらフライ フルーツサワー	25 ごはん マーボー豆腐 ひじきはるまき きりぼしだいこん のナムル
★あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・塩・こしょう・鶏がらスープ★厚揚げ・しょうが・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・白ごま	★鶏肉・酒・じゃがいも・片栗粉・塩・人参・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・醤油・酒・塩・むろあじ・昆布・宗田★北海道産ブリカツ・揚げ油★小松菜・もやし・切りのり・醤油		★米・大麦・酒・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・砂糖・みりん・ごま油・トウバンジャン・人参・小松菜・もやし・白ごま・長ねぎ・酢・唐辛子★釧路産たらザンギ・揚げ油★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖	★豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉★ひじき春巻き・揚げ油★切り干し大根・ほうれん草・人参・白ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢・唐辛子

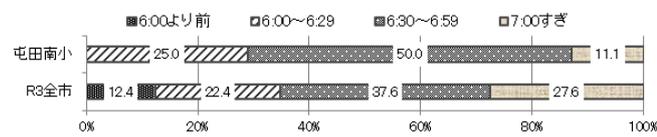
月	火	水	木	金
28 世界の料理を 食べよう! ～イタリア～ かくしよく イタリアンスープ しろみざかなの ハーブフライ チョコクリーム	3/1 とりミックスどん みそしる りんご	2 みそラーメン シナモンポテト パインかんづめ	3 ひなまつりメニュー ちらしずし すましじる さわらの オートミールフライ	4 カレーライス ハムコーンサラダ
★ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・マカロニ・醤油・塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら★真だら切り身・にんにく・白ワイン・塩・こしょう・パセリ・バジル・小麦粉・全卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油★豆乳・チョコレート・ピュアココア・砂糖・コーンスターチ	★鶏肉・しょうが・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・厚揚げ・片栗粉・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・サラダ油・白ごま・砂糖・みりん★凍り豆腐・小松菜・味噌・むろあじ・昆布	★豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・ごま油・味噌・醤油・酒・みりん・トウバンジャン・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・莖ワカメ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布★さつまいも・揚げ油・砂糖・シナモン	★米・大麦・砂糖・酢・塩・昆布・つと・油揚げ・人参・干しいたけ・かんぴょう・ひじき・醤油・酒・みりん・だし汁・白ごま・あまのり★豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・塩・宗田・むろあじ・昆布★さわら切り身・酒・塩・こしょう・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉・揚げ油	★豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・塩・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・酢・砂糖・ごま油・からし

\*材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。  
 \*牛乳は毎日つぎます。(200mL)  
 \*冷凍あさりなどの海産物全般について、**小さなかに・えび・貝殻**などが混入している場合があります。アレルギーにご注意ください。  
 \*入荷の状況により、食材を変更する場合があります。  
 \*くだものは、デコボン、りんご、パイン缶、はるみ(\*清見とポンカンの交配で誕生\*薄皮ごと食べられ甘くてジューシー)などを使用する予定です。

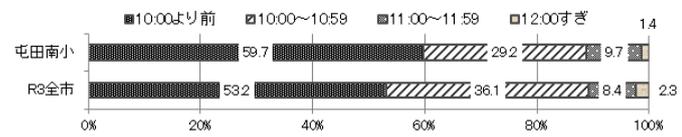


昨年、本校5年生を対象に食生活調査を行いました。その調査結果が出ましたので、全市の5年生の結果と合わせてお知らせいたします。

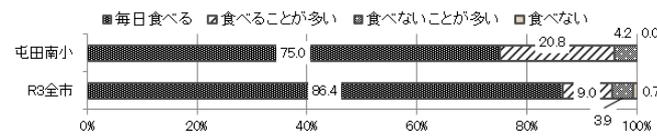
起床時間



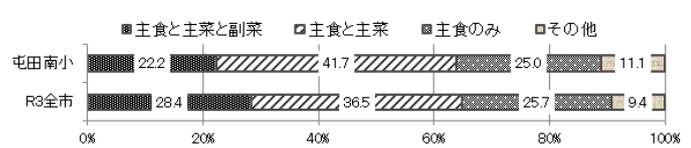
就寝時間



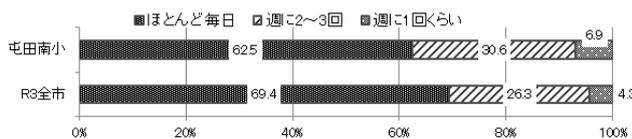
朝食摂取



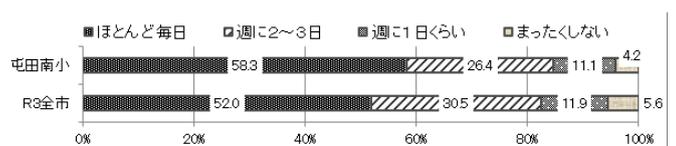
朝食内容



排便の有無



運動習慣 (体育授業を除く)



アンケートのご協力ありがとうございました。朝食摂取について、毎日食べると答えた児童は75.0%、朝食の内容について主食・主菜・副菜をそろえた食事と答えた児童が22.2%という結果でした。運動習慣については、ほとんど毎日運動している児童は58.3%と全市の結果に比べて高い結果でした。「早寝・早起き・朝ごはん」及び「運動習慣」はお子さんの健やかな心と体の成長を促し、楽しく豊かな学校生活を送る基本となります。ぜひこの機会にご家庭での生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。