

給食だより



札幌市立真栄小学校

札幌市立美しが丘小学校

令和7年10月31日

11月24日は和食の日！

給食の和食レシピを作ってみませんか？

のりの佃煮（10食分） ごはんとの相性抜群です！

＜材料＞

板のり	30g（10枚）
水	250mL
ひじき	小さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1強
みりん	大さじ1強
しょう油	大さじ3弱
水あめ	大さじ1

＜作り方＞

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ 中火から弱火で加熱し、調味料とひじきを入れ、ちょうど良いかたさになるまで、こがさないように加熱する。
- ④ 最後に水あめを入れてできあがり。

※ 水っぽいときは煮詰めてください。



☆家庭でも簡単に作ることができます。「のり」がしけてしまったときなどに作ってみてください。
「鉄」と「食物せんい」を多くとることができます。

おひたし（4食分） 味付けはシンプルですが、おかわいをする子が多い人気メニューです！

＜材料＞

白菜	3枚
ほうれん草	4株
A かつおぶし	小1パック（約2g）
しょうゆ	小さじ1

＜作り方＞

- ① 白菜、ほうれん草をたっぷりのお湯でゆでる。
（ゆでる時は、塩を少々入れると、色鮮やかになる。）
- ② 白菜とほうれん草を3cm位に切り、水をギュッとしぼる。
- ③ ②にAを混ぜてできあがり！

☆白菜やほうれん草の他に、もやしや小松菜など、他の野菜を入れてもおいしいです！

☆ほうれん草はアクがあるのでゆでた方がいいですが、他の野菜はレンジでチンすると簡単です！

札幌大球



重さは約 8.5kg !

10月下旬に、美しが丘小・真栄小で札幌大球の展示を行いました。
大きなキャベツに驚きながらも、楽しそうに触れたり、持ち上げたりする様子が見られました。11月は昆布の実物を子どもたちに見せる予定です。



月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・☆は卵を使用しています。 ・●は乳を使用しています。 ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。				
3日 	4日 ひじきごはん みそしる サケフライ 真栄小 4年生 給食なし 胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピース 醤油/凍り豆腐 塩わかめ みそ/サケフライ	5日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり  豆腐 えび 小麦粉 人参 長ねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく 醤油/ひじき入りぎょうざ/きゅうり 醤油 ごま油 ごま	6日 ☆●角食 ポトフ ☆白身魚フライ ●きなこクリーム チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 大根 人参 さやいんげん 醤油/真だら 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 きなこ コーンスターチ バター	7日 カレーライス 野菜の醤油漬け  鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 醤油/大根 きゅうり 人参 醤油
10日 塩ラーメン 大学芋	11日 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え  胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう しいたけ グリンピース 醤油/レバー入りメンチカツ/小松菜 もやし ごま 醤油	12日 肉炒め丼 みそしる 黄桃缶 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 醤油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 豆板醬 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ みそ/黄桃缶	13日 ☆●黒コッパン ●かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/厚揚げ しょうが 醤油 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/みかん	14日 ごはん ☆味噌おでん いわしスパイス揚げ開きのりの佃煮 焼き竹輪 ひじき入りがんも うすら卵 板こんにゃく 人参 大根 ふき 昆布 醤油 みそ/いわし しょうが にんにく 醤油 小麦粉/もみり ひじき 醤油
17日 カレーうどん ごまポテト みかん 	18日 ●ごぼうピラフ ☆ほっけフライ パイン缶  胚芽精米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 醤油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/パイン缶	19日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐 豚肉 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 醤油 オイスターソース/カラフトししゃも 小麦粉 醤油/ほうれん草 白菜 醤油 もみり	20日 ☆●ツイストパン ●ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 柿  ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳 パン粉 バター パセリ/ほうれん草 コーン ごま 醤油/柿	21日 ☆味噌かつ丼 すましじる おひたし  豚肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ 醤油 ごま油 ごま/豆腐 塩わかめ しいたけ 長ねぎ 醤油/小松菜 白菜 糸かつお 醤油
24日 振替休日 	25日 焼豚チャーハン ●南瓜コロッケ ●ヨーグルト和え 美しが丘小 給食なし 胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/かぼちゃコロッケ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 ヨーグルト	26日 ごはん 石狩鍋 ☆ザンギ おひたし 鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ かつお ぶなしめじ 長ねぎ みそ/鶏肉 醤油 しょうが にんにく 卵/ほうれん草 白菜 ごま 醤油	27日 ☆●コッパン ●コーンポタージュ ●白花豆コロッケ もやしのごまサラダ コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/白花豆コロッケ/ほうれん草 もやし コーン 人参 醤油 みそ 豆板醬 ごま	28日 ごはん きのこじる さんまの煮付け りんご  ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/さんま しょうが 醤油/りんご



11月から江別男爵を給食で使用します！