

# 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12月25日



## 給食週間が終わりました



配膳車の片付けチェックと残食の確認を行いました。ぴかぴかに片付けられたクラス、よく食べられたクラスにぴかぴか賞を渡しました。2校共にぴかぴかに片付けました！と声を掛けてくれる子どもたちが多く、食べるだけではなく、片付けも頑張ろうという意識付けができました。12月22日に配付した給食新聞には、給食週間に子どもたちが食べた給食のレシピを掲載していますので、ぜひご家庭でもご覧ください。

配付したぴかぴか賞です。



はしやスプーンの片づけ方が、特にきれいになりました。



## 冬休みのすごしかた



明日から冬休みですね。みなさんはどんな冬休みを過ごしますか？元気に過ごすためのポイントは、「早ね、早起き、朝ごはん」、「手洗いうがい」でかぜ予防です。年末年始はおいしい食べ物がたくさんありますね。すききらいせず、しっかり食べて元気に過ごしましょう。ただし食べすぎには要注意です！

## あさりのスパゲティサラダ

2学期に行った給食試食会で、給食のレシピを知りたいというお声を多くいただきました。ぜひ、冬休み中にご家庭で給食の味をお楽しみください。

### 【材料】

A	あさりの水煮	75g
	しょうが	少々
	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ1
	水	50cc
B	スパゲティ	40g
	きゅうり	50g (1/2本)
	にんじん	25g (1/6本)
	白ごま	小さじ1
	醤油	小さじ2
C	サラダ油	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	味噌	小さじ1
	酢	大さじ1
D	ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ① しょうがはすりおろし、Aと一緒に小鍋に入れます。水分が無くなるまで煮含め、冷ましておきます。(多めに作って、佃煮にしてもおいしいです。)
- ② Bの調味料を混ぜ合わせて火を通し(小なべで練るかレンジにかけます。)、冷ましておきます。
- ③ スパゲティは折ってからゆで、水に取って冷まします。きゅうりはせん切りにします。にんじんは、せん切りにしてさっとゆでます。
- ④ ②とCを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ⑤ ドレッシングの半分で①と③とごまを混ぜ合わせます。味を見てドレッシングを足してください。



# 1月のこんだて

月	火	水	木	金
<b>12日</b> 	<b>13日</b> 	<b>14日</b>	<b>15日</b> ☆●豆パン ボークシチュー 小松菜サラダ いよかん 豚肉 にんにく セロリー じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 トマト缶 醤油/ハム 緑豆春雨 ひじき 醤油 小松菜 ごま油/いよかん	<b>16日</b> 豚すき丼 味噌汁 黄桃缶 豚肉 白滝 玉ねぎ だけのこ たもぎ だし 醤油 ほうれん草/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ/黄桃缶
<b>19日</b> きつねうどん ●チーズポテト パイン缶 	<b>20日</b> わかめごはん けんちんじる 揚げぎょうざ	<b>21日</b> カレーライス たたききゅうり	<b>22日</b> ☆●横割パンズ ●コーンクリームスープ ☆イカバーグ あさりのスパゲティサラダ	<b>23日</b> ☆とり天丼 味噌汁 ごま和え
油揚げ 醤油 つと しいたけ 長ねぎ たもぎ ほうれん草/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク/パイン缶	胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/鶏肉 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/ぎょうざ	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 醤油/きゅうり 醤油 ごま ごま油	コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/イカハンバーグ/あさり しょうが 醤油 スパゲティ きゅうり 人参 みそ ごま油 ごま	鶏肉 醤油 しょうが にんにく 小麦粉 卵/大根 油揚げ みそ/ほうれん草 白菜 ごま 醤油
<b>26日</b> しょうゆラーメン 大学芋 みかん	<b>27日</b> ●ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ ブルーベリーゼリー	<b>28日</b> ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物 	<b>29日</b> ☆●コッペパン ●あさりのチャウダー ☆たこ焼風天ぷら はっさく	<b>30日</b> ごはん さつまじる おろしハンバーグ ミニトマト
豚肉 メンマ しょうが にんにく 醤油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/さつまも ごま 醤油 水あめ/みかん	胚芽精米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 醤油/十勝大豆コロッケ/ブルーベリーゼリー	白玉もち 鶏肉 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ 醤油/さんま 小麦粉 醤油 しょうが ごま/きゅうり カットわかめ 緑豆春雨 醤油	あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 糸かつお/はっさく	鶏肉 さつまも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/ハンバーグ 大根 しょうが 醤油/ミニトマト

- ・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。

## お子様と給食袋の中身の確認をおねがいします！

給食袋に穴があいていたり、エプロンのボタンがとれていたりすることがあります。

お子様と一緒に確認をしていただき、3学期には整った状態で気持ちの良い給食時間を過ごせたらと思います。



## 冬休み、給食のレシピを作ってみませんか？

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食のレシピを紹介しています。

ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでください。

