

給食だより



令和 7 年(2025 年)11 月 28 日(金)

札幌市立美しが丘緑小学校

札幌市立清田緑小学校

給食週間 12月15日(月)～19日(金)

12月号

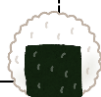
普段何気なく食べている給食を、もう一度考えるきっかけになればと思います。
期間中は、北海道の料理と、リクエスト給食 1 位の献立が出ます。お楽しみに！



日本の給食について

明治 22 年(1889 年)

山形県の小学校で、お弁当を持ってくるできない子どもたちに、おにぎりとおかずを食べさせたのが、学校給食の始まりと言われています。



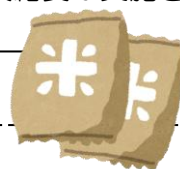
昭和 7 年(1932 年)

学校に来られない子や、体の弱い子を救うために、全国各地で給食が始まりました。



昭和 19 年(1944 年)

戦争で食べ物が少なくなって、米やみそなどの特別配給の学校給食が実施されました。



昭和 21 年(1946 年)

12月24日、戦争が終わったばかりの日本には、育ち盛りの子どもたちに充分食べさせてあげるだけの食料がありませんでした。そこで日本の子どもたちを助けようと、アメリカから粉ミルクや小麦粉、缶詰などが送られ、再び給食が始まりました。

札幌市の学校給食

札幌市の学校給食は昭和22年に始まりました。昭和26年2月からは、完全給食(パン・牛乳・おかず)となり、平成5年からは市内全ての小・中学校で給食が実施されています。学校給食が始まったころは、児童・生徒の体位向上のために栄養をとることが一番大切でしたが、現在は、飽食の時代の中で、何をどのように食べると健康に過ごせるのか、自ら考え実践する力が育つことを重要と考えています。



日本では昔から、餅つき・大晦日・お正月・七草がゆ・鏡開きなど年末年始に、様々な行事が行われています。家族で過ごす機会が多い冬休み、それぞれのご家庭で行われる行事と食事について、お話をされることは、食育にもつながりますね。

かぼちゃのいとこ煮《12月8日(月)の献立より》 *冬至12月22日(月)

材料4人分

かぼちゃ 160g 8切れ(一口大)
あずき(乾燥) 50g
きび砂糖 40g
塩 少々
水 1カップ
白玉もち 12個



作り方

1. あずきに5倍の水(分量外)を加えて煮る。
2. 沸騰したら、湯を捨てて、分量の水で、あずきを煮る。
途中差し水をしながら、あずきが水面から出ないように柔らかくなるまで煮る。
3. 半量のきび砂糖を加えて少し煮た後、かぼちゃを加えて煮る。
4. かぼちゃが8割くらい柔らかくになったら、残りのきび砂糖と塩を加えて、白玉もちも加えて煮て出来上がり。

*焦がさないように注意しましょう！



リクエスト給食の結果

北海道の料理や北海道の食材を使ったメニューを選びました。

混ぜごはん

- 1 位 とりめし
- 2 位 コーンピラフ
- 3 位 ほうれん草ピラフ

めん

- 1 位 みそラーメン(札幌)
- 2 位 醤油ラーメン(旭川)
- 3 位 塩ラーメン(函館)

カレー

- 1 位 カレーライス
- 2 位 スープカレー
- 3 位 ひきにくのカレー

12月の予定献立(美しが丘緑)



- * 予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
- * ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- * あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- * 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- * ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
1 たぬきうどん (えび入り) バターポテト バナナ	2 しらすごはん みそ汁 メンチカツ	3 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	4 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン グレープゼリー	5 スタミナ丼 からし和え パイン缶 からだ元気メニュー
ソフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 鶏卵 菜種油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸 醤油 一味/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミ ルク	胚芽米 大麦 しらす干 し 炊き込みわかめ ご ま/厚揚げ 小松菜 み そ/メンチカツ(豚肉 パ ン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆) 菜種油	豚肉 大豆水煮 じゃが 芋 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 いんげん 干 し椎茸 生姜 菜種油 醤油/さんま 生姜 に んにく 醤油 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリ パウダー 菜種油/あさ り 生姜 醤油 のり ひじき 水あめ	ベーコン じゃが芋 人 参 玉ねぎ コーン パ セリ マカロニ 醤油/ 鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 菜種油 /ぶどうジュース 粉寒 天	白飯 豚肉 メンマ 人 参 菜種油 もやし に ん 醤油 玉ねぎ りん ご ウスターソース 生 姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 ごま/ ハム ほうれん草 白菜 醤油 辛子
8 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 バナナ	9 ビビンバ ひじき春巻 りんご	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	11 コッペパン チキンクリームシチュー さわらの オートミールフライ パイン缶	12 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ
ソフトめん 豚肉 醤油 油揚げ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 酢 一 味/かぼちゃ あずき 白玉もち	胚芽米 大麦 醤油 豚 肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま 一味/ひじき 春巻(小麦粉 筍 豚肉 ひじき ごま油 醤油) 菜 種油	豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 生姜 にん にく 菜種油 醤油 片 栗粉/えびシュウマイ(玉 ねぎ すり身 えび 豚 脂 パン粉) 菜種油/ほう れん草 もやし 人参 醤油 一味 ごま油 ご ま	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミ ルク/さわら 小麦粉 鶏卵 オートミール パ ン粉 菜種油	白飯 豚肉 にんにく オリーブ油 じゃが芋 菜種油 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト水煮 醤油/ハム コーン キャベツ 醤油 ごま油 辛子
15 みそラーメン きなこポテト 紅まどんな(みかん)	16 とりめし ほっけフライ おひたし	17 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ	18 角食 ポテトスープ コーンフライ ミニトマト みかんジャム	19 ごはん いもだんご汁 さばのソース揚げ ごま和え
リ ク エ ス ト 給 食 メ ニ ュ ー				
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 に んにく ごま ごま油 みそ 醤油 豆板醤 も やし ほうれん草 メン マ 茱わかめ 長ねぎ/ じゃが芋 菜種油 きな 粉	胚芽米 大麦 醤油 鶏 ガラスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油/小松菜 もやし 糸かつお 醤油	白飯 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレ ールウ 醤油 ウスター ソース 中濃ソース ケ チャップ/ベーコン 小 松菜 もやし 醤油 菜 種油 ごま	ベーコン じゃが芋 人 参 玉ねぎ パセリ 醬 油/コーンフライ(とう もろこし パン粉 牛乳 小麦粉) 菜種油	鶏肉 じゃが芋 片栗粉 人参 大根 ごぼう 菜 種油 長ねぎ 醤油/さ ば 生姜 小麦粉 片栗 粉 菜種油 ウスターソ ース みそ ごま/小松 菜 もやし 醤油 ごま
22 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	23 シーフードピラフ 豆腐ナゲット ケチャップソース いちごのデザート	24 ごはん 肉片湯(ローペンタン) かわいい唐揚げ (子持ちの場合があります。) バーベキューソース みかん	25 コッペパン クリームシチュー カレー味 あさりのサラダ 黄桃缶	
ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ 茸 小麦粉 バター 菜 種油 チーズ 牛乳 ス キムミルク 豆乳 みそ /ハム キャベツ きゅう り コーン ごぼう 菜種油 醤油 ごま	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マ ッッシュルーム パセリ 菜種油/焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 菜種油 鶏卵 片栗粉/ケチャップ ウ スターソース 辛子/いち ごのデザート(いちご果 汁)	豚肉 生姜 醤油 片栗 粉 人参 白菜 干し椎 茸 筍 長ねぎ 醤油 ごま油/かわいい唐揚げ(か れい 片栗粉) 菜種油/玉 ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース 片栗粉	豚肉 カレー粉 セロリ ー 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレール ウ パセリ 小麦粉 バ ター 牛乳 豆乳 チー ズ スキムミルク/あさ り 生姜 醤油 きゅう り キャベツ 人参 菜 種油 辛子 ごま油 ご ま	給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士会のホームページに掲載しています。 https://www.s-eiyou.com/index.html