給食だより



令和８年（2026年）11月30日(月)
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7日(月)～11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、北海道の野菜を使った料理や郷土料理などが出ます。お楽しみに！

日本の給食について

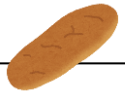
明治22年（1889年）

山形県の小学校で、お弁当を持ってくることが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。



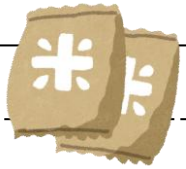
昭和7年（1932年）

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15日(火)の献立より》 ＊冬至12月22日(火)

材料４人分

かぼちゃ	160ｇ８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！

12月1日(火) リザーブ給食　テーマ～日本のいろいろな料理を知ろう！　～うどん～

日本は地域ごとに、いろいろな郷土料理があります。今回は、薄口醤油を使った関西風うどんです。どちらか一つを、事前に選びます。自ら選ぶことで、食べ物に興味を持つ機会になります。
当日プリントを持ち帰りますので、ご家庭でも子どもたちが選んだ献立について、話題にしてはいかがですか？

リザーブ給食集計結果　　きつね（油揚げ）488人　　ちくわ天177人

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
7　給食週間 カレーライス あさりのサラダ みかん	8　給食週間 みそラーメン きなこポテト 紅まどんな（みかん）	9　給食週間 とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし	10　給食週間 ごはん 豚汁 五目きんぴら 北海道産納豆	11　給食週間 ロールパン イタリアンスープ ザンギ グレープゼリー
白飯　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　セロリー　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／あさり　生姜　醤油　きゅうり　キャベツ　人参　菜種油　辛子　ごま　ごま油	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　菜種油　茎わかめ　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／十勝大豆コロッケ（じゃが芋　大豆　パン粉　小麦粉　玉ねぎ）菜種油／小松菜　白菜　醤油　糸かつお	豚肉　豆腐　じゃが芋　こんにゃく　人参　大根　玉ねぎ　ごぼう　長ねぎ　生姜　菜種油　みそ／ごぼう　人参　こんにゃく　ひじき入りさつま揚げ　油揚げ　いんげん　醤油　菜種油　ごま　一味	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　醤油　生姜　にんにく　鶏卵　片栗粉　菜種油／ぶどうジュース　粉寒天
14 ごはん 肉じゃが さんまの竜田揚げ 磯和え	15 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	16 わかめごはん さつま汁 レバー入りハンバーグ 照り焼きソース	17 根菜のスープカレー ヨーグルト和え	18 黒コッペパン ポテトグラタン コーンフライ 小松菜サラダ
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　醤油　小麦粉　片栗粉　菜種油／小松菜　もやし　醤油　のり	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　一味／かぼちゃ　あずき　白玉もち	胚芽米　大麦　炊き込みわかめ　ごま／鶏肉　さつまいも　豆腐　こんにゃく　人参　大根　ごぼう　長ねぎ　菜種油　みそ／レバー入りハンバーグ（牛肉　玉ねぎ　豚肉　豚レバー）菜種油／醤油　片栗粉	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　セロリー　りんご　生姜　にんにく　トマト水煮　醤油　カレー粉／みかん缶　パイン缶　黄桃缶　夏みかん缶　ヨーグルト	ベーコン　玉ねぎ　じゃが芋　人参　マッシュルーム　小麦粉　バター　菜種油　チーズ　スキムミルク　牛乳　豆乳　パン粉　パセリ／コーンフライ（とうもろこし　パン粉　牛乳　小麦粉　大豆油）菜種油／ハム　春雨　ひじき　醤油　小松菜　ごま油　辛子
21 ごはん 厚揚げの カレーソース 揚げえびシュウマイ しょうが和え	22 パスタクリームソース 厚揚げサラダ	23 シーフード カレーピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス ケチャップソース	24 ごはん 白玉汁 ぶりのごまみそかけ 紅白なます	25　終業式 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ パイン缶
厚揚げ　豚肉　人参　玉ねぎ　いんげん　生姜　にんにく　菜種油　カレールウ　小麦粉　ケチャップ　中濃ソース　醤油／えびシュウマイ（玉ねぎ　すり身　えび　豚脂　小麦粉　大豆）菜種油／小松菜　白菜　生姜　醤油	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／厚揚げ　生姜　醤油　片栗粉　小麦粉　菜種油　キャベツ　きゅうり　人参　ごま油　ごま	胚芽米　大麦　バター　カレー粉　ベーコン　えび　あさり　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　パセリ　菜種油／焼き豆腐　鶏肉　玉ねぎ　菜種油　鶏卵　片栗粉／みかん缶　パイン缶　黄桃缶　夏みかん缶／ケチャップ　ウスターソース　辛子	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　干し椎茸　醤油／ぶり　小麦粉　片栗粉　菜種油　みそ　ごま／大根　人参	ベーコン　じゃが芋　玉ねぎ　人参　パセリ　小麦粉　バター　菜種油　牛乳　豆乳　チーズ　スキムミルク／ほうれん草　もやし　コーン　人参　醤油　みそ　豆板醤　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

ぶりのごまみそかけ《12月24日（木）の献立より》

材料４人分

ぶり	４切れ
塩	少々
酒	小さじ１
小麦粉	小さじ２
片栗粉	小さじ２
油	適量
A みそ	大さじ1/2
A きび砂糖	小さじ１
A 水	大さじ1
白すりごま	小さじ1/2

作り方

1　ぶりに塩と酒をかける。
2　Ａを加熱して（電子レンジ可）ごまを加えて、「ごまみそ」を作る。
3　１に小麦粉と片栗粉をまぶして、油で揚げる。
4　３を油で揚げる。
5　２の「ごまみそ」を油で揚げたぶりにかける。

「ごまみそ」は、魚や肉、おでんなどにも合います。ぜひお試しください！

きよたやさい



「干し椎茸」
３月まで給食にでます。

