【家庭数配布】

3月 きゅうしょくだより

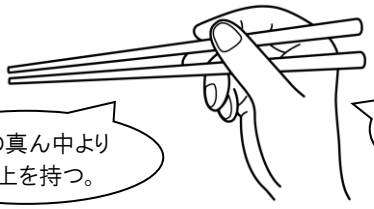
令和２年（2020年）２月27日
札幌市立山の手南小学校
札幌市立山の手小学校

子どもたちが今の学級で過ごす給食時間も残りわずかとなりました。毎日の給食は、栄養バランスだけではなく、楽しく食べることで心も体も満たされて欲しい、という願いで作っています。今年度もたくさんの笑顔を見ることができました。保護者の皆様には、学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。新しい学年に向けて「食」の面からも１年間を振り返り、これからに生かして欲しいと思います。

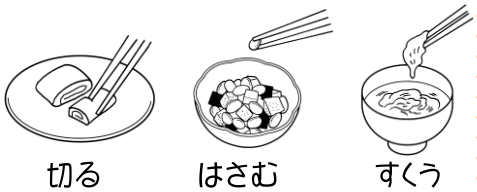
正しい食べ方は、人を美しく見せる

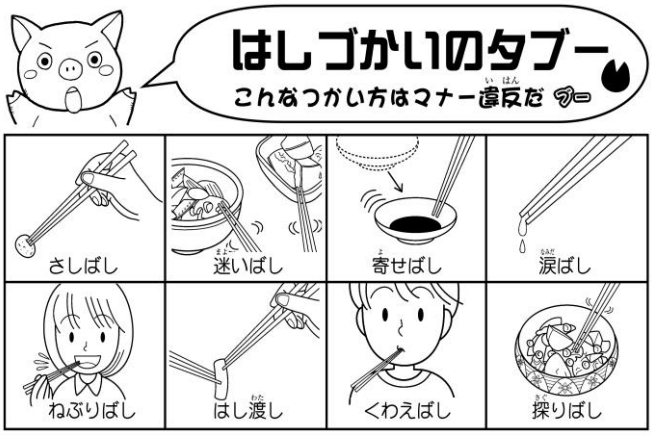
現代では、食事の際にスプーンやフォークを使うことも珍しくありませんが、和食の基本である「はし」の使い方は、日本人として身に付けておきたい食事マナーのひとつです。

上手に持てますか？



上手にできますか？





ビビンバ

給食レシピご紹介します♪

【材料】（4人分）

- ・米　320g（2合）
- ・酒　小さじ1
- ・しょうゆ　大さじ1
- ・水　20g（1/4パック）
- ・豚ももひき肉　100g
- ・焼き豆腐　100g
- ・塩メンマ　40g
- ・にんじん　20g（1/6本）
- ・ほうれん草　30g（1株）
- ・もやし　100g（1/2袋）
- 白いりごま　少々

A
- ・長ねぎ　4cm
- ・しょうが　1かけ
- ・にんにく　1かけ
- ・油　小さじ1/2
- ・しょうゆ　大さじ1と1/2
- ・砂糖　小さじ2
- ・酒　小さじ1
- ・みりん　小さじ1
- ・ごま油　小さじ1/2
- ・トウバンジャン　少々

B
- ・長ねぎ　4cm
- ・しょうが　1かけ
- ・にんにく　1かけ
- ・しょうゆ　小さじ2
- ・酢　小さじ1/2
- ・ごま油　少々
- ・唐辛子　少々

【作り方】

① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。

② 塩メンマは塩抜きして、細かく切る。
焼き豆腐は水きりし、くずして、から炒りする。

③ にんじんはせん切りにしてゆでる。
ほうれん草・もやしは、ゆでて2～3cmに切る。

④ AとBの長ねぎをみじん切りにし、しょうが・にんにくはすりおろす。

⑤ Bの調味料を合わせて加熱し、冷ます。この調味料で、にんじん・ほうれん草・もやしを混ぜておく。

⑥ 油を熱してﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝを炒め、Aの長ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉を炒める。さらに②を加えてぽろぽろになるまで炒め、Aの調味料で味をととのえる。

⑦ 炊きあがったご飯に、汁をきった⑥・⑦と白いりごまを混ぜる。

3月よていこんだて

月	火	水	木	金
2 パスタミートソース ストローポテトサラダ	**3** さけちらし すましじる とんかつ	**4** ごはん さつまじる さんまかばやき いそあえ	**5** 【6年卒業バイキング】 やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ いちご	**6** ぶたミックスどん みそしる デコポン
ソフトパスタ 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 トマト缶 ケチャップ デミグラスソース 鶏がらスープ/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 揚げ油 ごま/	胚芽米 大麦 鮭 しいたけ かんぴょう にんじん 白ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/豚肉 パン粉 小麦粉 卵 揚げ油/ソース(中濃ソース)	精白米/ 豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油 みそ/さんまかたくり粉 小麦粉 揚げ油 白ごま/ほうれん草 もやし のり/	胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/白花豆 じゃがいも 砂糖 バター スキムミルク パン粉 米粉 小麦粉 揚げ油/いちご/	精白米 豚肉 生姜 小麦粉 でん粉 揚げ油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 油 ごま/あさり ごぼう 小松菜 みそ/デコポン/
9 きつねうどん ごまみそポテト いちご	**10** ビビンバ カレーコロッケ ヨーグルトあえ	**11** ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	**12** せわりコッペパン チキンクリーム シチュー ウインナーソテー パインかんづめ	**13** ごはん コーンクリームスープ ハンバーグ (おろしソース) ミニトマト
ソフトめん 油揚げ つと しいたけ 長ねぎ たもぎ ほうれん草/じゃがいも ごま みそ 砂糖 揚げ油/いちご/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 豆板醤 にんじん ほうれん草 もやし ごま ごま油/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 大豆 砂糖 みりん 酒 塩 しょうゆ カレー粉 植物油 牛乳 小麦粉 パン粉 揚げ油/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	精白米/ 豆腐 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく みそ 豆板醤 油 ごま油/カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/ ほうれん草 もやし かつお節/	パン 小麦粉 卵 スキムミルク/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/チキンレバーウインナー ケチャップ/パインかんづめ/	精白米/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 米粉 揚げ油/ミニトマト/だいこん しょうが でん粉/
16 みそラーメン きなこポテト りんご	**17** せきはん ごもくに いかフライ すだちゼリー	**18** カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ いちご	**19** かぼちゃパン サーモングラタン あさりの カリッとサラダ きよみオレンジ	**20** **春分の日**
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく ごま ごま油 みそ 豆板醤 もやし 長ねぎ メンマ にんじん 油 ほうれん草 くきわかめ/ じゃがいも きなこ 砂糖 揚げ油/りんご/	もち米 甘納豆 ごま/豚肉 大根 にんじん 厚揚げ 凍り豆腐 こんにゃく さつま揚げ しいたけ さやいんげん 油/いか パン粉 小麦粉 塩 大豆 でん粉 揚げ油/水あめ ぶどう糖果糖液糖 すだち果汁/	精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレールー 鶏がらスープ/ベーコン 小松菜 もやし 油 ごま/いちご/	パン 小麦粉 卵 スキムミルク/鮭 たまねぎ マカロニ にんじん 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ パン粉 パセリ/あさり 生姜 小麦粉 でん粉 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん ごま ごま油/清見オレンジ/	
23 **卒業証書** **授与式**	**24** ほうれんそうピラフ まめよせフライ (ケチャップソース) フルーツしらたま	**25** **修了式**		
	精白米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほうれん草/卵 えだまめ 大豆 かたくり粉 パン粉 白ごま 揚げ油 ケチャップ/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 白玉もち/			

ご卒業おめでとうございます

今月は、卒業をお祝いして赤飯の給食が登場します。

赤飯は、健やかな成長や将来の幸せを願うなど、卒業式や入学式、誕生日、成人式、結婚式…人生の節目の行事に欠かせない料理として、昔から受け継がれています。

また、6年生は5日(木)に卒業お祝いバイキングを予定しています。詳細はあらためてお知らせしますので、お待ちください。

■牛乳200ccは毎日つきます。
■果物は天候等の事情により、変更になる時があります。
■海産物全般(えび・わかめ・あさり・いか・魚)に小さな「かに」「えび」などが混入していることがあります。(かに・えび等を捕食しているため)ご了承ください。
■献立欄には主な使用食材を記載しています。アレルギーの確認には、詳細な資料を別途用意していますので、ご希望の方は、学級担任までご連絡ください。