

もく"もく"



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成23年 1月

1月のよていこんだて

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
<p>給食週間 24日(月)~28日(金)</p>		<p>19日 始業式</p>	<p>20日 コーンピラフ ザンギ あさりのサラダ</p>	<p>21日 ごはん とうふのオイスターソースに シシャモのからあげ いそあえ(こまつな・ もやし)</p>
<p>24日 ソフトフランス あげパン ワタンスープ えだまめ アイスクリーム</p>	<p>25日 カレーライス だいこんサラダ くだもの(いちご)</p>	<p>26日 しょうゆラーメン アーモンドポテト くだもの(みかん)</p>	<p>27日 ビビンバ かぼちゃコロケ チンゲン菜のスープ</p>	<p>28日 ごはん・せわりコッペ チリコンカン あつあげサラダ いちごのデザート</p>
<p>リクエスト給食24日(月)~27日</p>			<p>リザーブ給食</p>	
<p>31日 バターロール ポークシチュー ごぼうチップサラダ くだもの(キウイフルーツ)</p>	<p>1日 ごはん しょうゆおでん あげぎょうざ 小魚のつくだに</p>	<p>2日 スパゲティミートソース 小松菜とベーコンのサラダ ミニトマト</p>	<p>3日 やきぶたチャーハン えびよせフライ フルーツミックス</p>	<p>4日 かきあげどん みそ汁 すのもの 〈豊園小4年~6年スキー〉</p>

1月24日(月)から28日(金)までは、給食週間です。

この期間には、12月にあやめ野小学校と豊園小学校でアンケートをとった中で、人気の高かったメニューが給食にでます。1年生~3年生には、24日のデザートと25日の丼ごはんと26日のめんを、4年生~6年生には、24日のパンと27日の味つきごはんと1月20日(木)のおかずのメニューを選んでもらいました。28日(金)はリザーブ給食です。今回は主食のリザーブでごはんか背割りコッペパンをえらびます。



2月のよていこんだて

月	火	水	木	金
7日 豆パン はくさいと肉ボールの クリーム煮 あさりのサラダ くだもの(キウイフルーツ)	8日 ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら からしあえ(もやし・ ほうれんそう)	9日 みそうどん 青のりポテト くだもの(みかん)	10日 あさりごはん みそ汁 ぶた肉のごまあげ くだもの(清見オレンジ)	11日 建国記念日 
14日 かくしよく ポトフ さけマリネ チョコクリーム ＜豊園小4～6年スキー＞	15日 (ごはん) みそカツ丼 ワカメスープ しょうがあえ(こまつな・ はくさい)	16日 しおラーメン シナモンポテト くだもの(清見オレンジ) ＜豊園小2～3年スキー＞ ＜あやめ野小4～6年スキー＞	17日 ヘルシーライス ちくわチーズつめあげ フルーツカクテル	18日 ごはん ちゅうかコーンスープ さんまスパイスあげ くきわかめのきんぴら ＜あやめ野小2～3年スキー＞
21日 バターロール イタリアンスープ おこのみあげ くだもの(はっさく)	22日 ごはん とうふのちゅうかに はるまき(ひじき入り) おかかふりかけ	23日 ごもくうどん いももち くだもの(みかん)	24日 コーンピラフ あさりロールフライ ほうれんそうと ベーコンのサラダ	25日 肉いためどん にらたまスープ くだもの(りんご)
28日 かぼちゃパン チキンクリームシチュー ほうれんそうと シメジのサラダ くだもの(りんご)	3/1 ごはん すきやき(ぶた肉) ほっけカレーあげ おひたし(こまつな・ もやし)	2日 スパゲティトマトソース ストローポテトサラダ ヨーグルト	3日 さけちらし みそ汁 ごまザンギ くだもの(いちご)	4日 まめとひき肉のカレー こまつなサラダ くだもの(清見オレンジ)

今回のリザーブ給食の目標は「主食をしっかりとうろう」です。

「ごはん」や「パン」は、食事の中心となる『主食』です。主成分の炭水化物(糖質)は、体内でブドウ糖になって、体を動かしたり、脳が働くための『エネルギー』になります。エネルギー源になるブドウ糖は、脳内に蓄えておくことができません。

脳にブドウ糖をしっかり補給するためにも、朝・昼・夜の食事です必ず「主食」を食べることが大切です。

