



12月 給食だよ!

札幌市立真駒内曙中学校

市立札幌みなみの杜高等支援学校

今年も残すところあと一か月となり、冬休みまであと少しです。
寒さが一段と厳しさを増しているので、体調をくずさないようしっかり食べて体力をつけましょう。

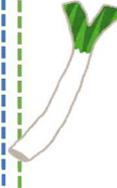
冬が旬の食材をすすんで食べよう!

かぜ予防のために、積極的にとりたい食べ物として、冬が旬の**野菜**や**果物**があります。これらの食材には、皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれる栄養素を多く含んでいます。

大根：日本では1年通して栽培が可能な野菜です。季節ごとに適した品種も変わり、春から夏にかけてのものは辛味が強く、秋から冬のはみずみずしく甘みが強いですが、特に寒くなった12月～1月ごろの大根はより甘みが強く、サラダなどでも食べやすいです。(ビタミン、カルシウムなど)



ねぎ：日本でねぎは通年入手することができる身近な野菜ですが、冬場のねぎは甘みが強く、食べやすいのが特徴です。ねぎに含まれる栄養素「アリシン」は、ねぎ特有の香りの成分ですが、疲労回復や風邪予防、改善の効果もあるとされるため、風邪やインフルエンザなど感染症が流行る冬場におすすめの食べ物です。(ビタミンなど)



白菜：冬の葉物野菜といえば、「白菜」というイメージがあります。最も美味しいとされる季節は、霜が降り始める11月・12月～2月ごろまでと言われています。日本ではちょうど鍋料理の時期に白菜が旬を迎えるため、鍋料理が定番ですが、白菜漬けや白菜を軽く茹でてサラダにすると美味しく、洋食にも合わせやすい万能な葉物野菜です。(ビタミン、ヨウ素、ミネラルなど)



キャベツ：日本ではキャベツは定番の葉物野菜です。旬は長く12月～6月ごろまでといわれています。春キャベツは水気を多く含んでいて柔らかく、冬キャベツは葉が密生してぎっしりしています。キャベツの栄養であるビタミンUは、「キャベジン」と呼ばれ胃の粘膜保護、再生、強化をしてくれるはたらきがあります。冬にも美味しく食べられる貴重な葉物野菜です。(ビタミンなど)



いちご&みかん：ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や美肌効果に期待ができます。



キウイ：ビタミンや食物繊維が豊富なキウイですがグリーンキウイよりも甘いゴールドキウイは、より多くのビタミンC,Eを含みます。



ここに載せているのはほんの一例です。現代ではハウス栽培などが盛んに行われ、季節をとわず簡単に野菜が入手できるようになりました。冬が旬の野菜は、栄養価が高いものが多いため、ぜひ積極的に取り入れてみてください。

2020

12月21日は冬至



冬至とは、1年のうちで、昼の時間が一番短くて、夜が長い日のことです。

ゆず湯

冬至の日にゆず湯に入ると、一年中風邪を引かないと言われています。



かぼちゃ

栄養が豊富で長持ちするので、野菜の少ない冬に重宝していました。

あずきがゆ



赤い色を鬼がこわがるということから、病気にかからないように、食べるようになったよされています。



12月予定献立



月	火	水	木	金
7 とりめし つみれ汁 かわいい唐揚げ 	8 ビーフカレー ほうれん草と コーンのサラダ くだもの 	9 ツイストパン 豆腐のミートソース 切干大根のサラダ ブルーベリーゼリー	10 味噌かつ丼 すまし汁 ごま和え	11 長崎ちゃんぽん (えび入り) 大学芋 くだもの
胚芽米・大麦・鶏がら・鶏肉・生姜・玉ねぎ/すりみ・焼き豆腐・生姜・味噌・豆腐・大根・人参・長ねぎ/加) かわいい・でん粉	牛肉・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・鶏がら/ハム・ほうれん草・コーン・ごま	豆腐・豚挽肉・にんにく・セロリ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・小麦粉・鶏がら/切干大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・味噌/加) ブルーベリー・果肉・果汁・ピューレー・寒天	豚肉・小麦粉・卵・味噌・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ/小松菜・もやし・ごま	豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・青梗菜・きくらげ・ごま・鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・水あめ・ごま
14 給食総選挙 ★ビビンバ (混ぜご飯の部 第1位) ★たたききゅうり (野菜の部 第1位) ひじき春巻き フルーツミックス	15 給食総選挙 ★スープカレー (白いご飯の部 第1位) 小松菜とコーンの サラダ	16 給食総選挙 ★揚げパン(シナモン) (パンの部 第1位) ★アイスクリーム (デザート部の部 第1位) 味噌ワントンスープ あさりのスパゲティサラダ	17 給食総選挙 ★ザンギ (おかずの部 第1位) わかめご飯 さつま汁 ミニトマト	18 給食総選挙 ★味噌ラーメン (めん部の部 第1位) チーズポテト焼き くだもの
胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし/きゅうり・ごま/加) たけのこ・人参・豚肉・ひじき・でん粉・オイスターソース・小麦粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶	鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・いんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・カレー粉・トマト缶・鶏がら・煮干し/ハム・小松菜・コーン・ごま	加) 牛乳・水あめ・砂糖・香料・寒天/ワントン・豚肉・生姜・にんにく・味噌・豆板醤・ごま・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・鶏がら・豚骨・煮干し/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま	鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉/胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・味噌	豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・味噌・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ
21 冬至 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの	22 和食の達人 ご飯 白玉汁 鮭のごま味噌かけ 紅白なます	23 杜) 早出し 横割りバンズ オニオンポタージュ レバー入りメンチカツ コロコロサラダ	24 クリスマス コーンピラフ ローストチキン ほうれん草と ベーコンのサラダ	25 終業式 鮭ちらし チキンカツ からし和え
豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ/かぼちゃ・あずき・白玉もち	白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ/鮭・ごま/大根・人参	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/加) 牛肉・豚肉・玉ねぎ・小麦粉・でん粉・粉末大豆たん白/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま	胚芽米・大麦・紅鮭・干しいたけ・かんぴょう・人参・ほうれん草・ごま/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/ハム・小松菜・白菜
★12/14(月)～18(金)は給食週間です。事前に給食総選挙を行い、部門ごとの1位を献立に取り入れています。お楽しみに！ ★3学期給食開始は、始業式1月15日(金)からです。それに伴いまして予定献立を2週目まで載せています。(以降分は、令和3年1月号に掲載します)				
18 杜) 始業式 中華おこわ サケフライ ナムル くだもの	19 豆と挽肉のカレー 小松菜とベーコン のサラダ ヨーグルト	20 バターロール キャロットポタージュ 豆腐のロック揚げ キウイフルーツ	21 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 磯和え くだもの	1/15 曙) 始業式 カレーうどん シナモンポテト キウイフルーツ 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごだけ・長ねぎ・つと・カレー粉/さつまいも・シナモン
胚芽米・大麦・豚肉・生姜・干しいたけ・きくらげ・たけのこ・人参・栗・メンマ・グリーンピース・ごま/加) さけ・小麦粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・豆板醤	牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・カレー粉・トマト缶/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鳥がら/豆腐・さやいんげん・コーン・ポークフランク・すりみ・ひじき・卵	豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・鳥がら/ほうれん草・白菜・のり	豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま・鳥がら・豚骨/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ