

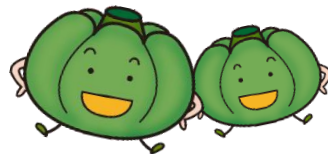
きゅうしょくだより 12月



札幌市立西野第二小学校 札幌市立宮の森小学校 令和6(2024)年11月29日



~12月21日は「冬至」です~



冬至とは、1年で最も日照時間が短くなる日です。この日は、昔からかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、保存技術が発達していない昔は、野菜が少なくなる冬に、長期保存ができて栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かせをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

冬至の「運盛り」を知っていますか？

冬至といえば、かぼちゃが有名ですが、もう一つ「運盛り」といって「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に、2つ「ん」がある食べ物は、特に運を呼び込むと言われています。

にんじん



れんこん



なんきん

(かぼちゃの別名)



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん

(うどんの別名)



給食では、19日に冬至献立として

「かぼちゃのいとし煮」と「肉うどん」を出します。

この7つの食べ物は、それぞれカロテン、ビタミンC、食物繊維、炭水化物が豊富で、風邪予防にも効果が期待できます。「運盛り」は縁起かつぎだけでなく、栄養のあるものを食べて、寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。

カレーで旬の野菜を味わおう

12月がラスト！

春

アスパラのフリッター添えカレー

夏

なす・トマト入り夏野菜カレー

秋

さつまいも・きのこ入り秋野菜スープカレー

冬

ごぼう・大根入り冬野菜のスープカレー

春はアスパラのフリッターを添えたカレー、夏はなすやトマトなどの夏野菜を使用したカレー、秋にはきのこを使用したスープカレー、冬はごぼうや大根などの根菜のスープカレーを実施します。(12/18実施です！)

旬の野菜をみんなが好きなカレーにしておいしく味わいました。

実施後、子どもたちからは・・・

★1本れごとのアスパラがインパクトがあっておいしかった。

★なすが苦手だけどカレーなら食べることができた。

★給食のスープカレーだと野菜をいくらでも食べることができる！

などの感想が聞こえてきました。

今後も、子どもたちが楽しく学び、おいしく食べることができ
る取り組みを続けていきたいと思います。

12月のよていにとだて

★牛乳は毎日200mLつきます。

★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

月	火	水	木	金
2 カレーライス(鶏) あつあげサラダ ◆白飯・鶏肉・塩・黒こしょう・加粉・白ウ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・切り・りんご・生姜・にんにく・グリグ・ス・サラダ油・小麦粉・加粉・加粉・ウ・タ・ス・中濃・ス・チヤップ・醤油・赤ウ・塩・オムレツ・鶏・ス・ブ ◆厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・パ・ツ・きゅうり・人参・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	3 かぼちゃパン イタリアンスープ とかちだいずコロッケ おうとうかん ◆小麦粉・イ・ト・塩・マ・ガ・リ・ソ・ト・グ・砂糖・脱脂粉乳・卵・かぼちゃパウダー ◆パ・コ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ト・パ・リ・マ・カ・ロ・ニ・醤油・塩・黒こしょう・白ウ・鶏・ス・ブ・ス・ブ(鶏・ウ・玉ねぎ) ◆じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・白白糖・塩・加粉・黒こしょう・菜種油	4 ごはん みそけんちんじる いわしごまフライ いそあえ ◆白飯 ◆鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サゲ油・赤みそ・白みそ・だし汁(むろ・宗田・昆布) ◆いわし・醤油・酒・生姜・小麦粉・卵・白ごま・黒ごま・パン粉・菜種油 ◆小松菜・白菜・のり	5 しょうゆラーメン きなこポテト みかん ◆カト・カ(小麦粉・塩・かん水)・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・サゲ油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・みりん・塩・黒こしょう・ス・ブ(鶏・ウ・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参) ◆はれいしよ・揚げ油(バーン油)・菜種油・きな粉・きび砂糖・塩	6 わかめごはん みそしる とりにくのてりやき ◆胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま ◆厚揚げ・小松菜・白味噌・赤味噌・だし汁(むろ・昆布) ◆鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・白ごま
9 ごはん にくじゃが あげえびシュウマイ おひたし ◆白飯 ◆豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切干大根・さ・い・ん・げん・椎茸・生姜・サゲ油・醤油・てんさい糖・酒・みりん ◆玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白・砂糖・塩・サ・ス・ブ・発酵調味料・醤油・魚介・小松菜・加工でん粉・菜種油 ◆ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油	10 くろかくしよく しおワントンスープ たこやきふうてんぶら きなこクリーム ◆小麦粉・イ・ト・塩・マ・ガ・リ・ソ・ト・グ・砂糖・脱脂粉乳・卵・黒砂糖 ◆ワントン皮・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・サゲ油・醤油・酒・塩・黒こしょう・ス・ブ(鶏・ウ・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参) ◆豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・菜種油・チヤップ・ウ・タ・ス・赤ウ・きび砂糖・糸かつお・青のり ◆豆乳・きな粉・きび砂糖・ソ・タ・チ・塩・バター	11 ごはん ふたじる かぼちゃコロッケ からしあえ ◆白飯 ◆豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・サゲ油・白味噌・赤味噌・だし汁(むろ・宗田・昆布) ◆かぼちゃ・パン粉・マツボ・ト・玉ねぎ・植物油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・塩・菜種油 ◆ちくわ・ほうれん草・もやし・醤油・きび砂糖・からし	12 カレーラーメン ごまポテト パインかん ◆カト・カ(小麦粉・塩・かん水)・豚肉・酒・生姜・にんにく・サゲ油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・加粉・加粉・醤油・ウ・タ・ス・白味噌・塩・黒こしょう・ト・ビ・ユ・りんご・ス・ブ(鶏・ウ・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参) ◆はれいしよ・揚げ油(バーン油)・菜種油・白ごま・きび砂糖・塩	13 ほうれんそうピラフ レバーいりメンチカツ ヨーグルトあえ ◆胚芽精米・大麦・バター・塩・白ウ・ソ・パ・コ・人参・玉ねぎ・にんにく・ソ・サゲ油・塩・黒こしょう・ほうれん草・醤油 ◆牛肉・玉ねぎ・豚バー・豚脂・牛脂・豚肉・つなぎ・でん粉・大豆たん白・塩・醤油・ト・ビ・ユ・香辛料・パン粉・バター・小麦粉・大豆たん白・植物油・菜種油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト
16 ごはん さつまじる こうやどうふのフライ おかかふりかけ ◆白飯 ◆豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サゲ油・赤味噌・白味噌・酒・だし汁(むろ・宗田・昆布) ◆高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・加粉・塩・小麦粉・白ごま・卵・パン粉・菜種油 ◆しらす干し・酒・醤油・塩・てんさい糖・糸かつお・のり・青のり・白ごま	17 ソフトフランスパン チキングラタン いわしのカリカリフライ コールスローサラダ ◆小麦粉・イ・ト・塩・砂糖・ト・麦・エ・キ・ス・上白糖 ◆鶏肉・白ウ・玉ねぎ・人参・サゲ油・小麦粉・バター・豆乳・豆乳・ス・ミ・シ・ク・ス・塩・白こしょう・鶏・ス・ブ・パン粉・バター・白ウ ◆おねい・わかめ・とうもろこし・醤油・上白糖・生姜・塩・醤油・じゃがいも・でん粉・とうもろこし・粉・じゃがいも・粉・豆乳・米粉・粉・菜種油・塩・白こしょう・バーン油 ◆パ・リ・人参・ソ・サゲ油・上白糖・塩・白こしょう・からし	18 旬のたべもの(冬野菜) こんさいの スープカレー フルーツミックス ◆豚肉・赤ウ・にんにく・塩・黒こしょう・サゲ油・じゃがいも・菜種油・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セ・リ・りんご・生姜・にんにく・サゲ油・ト・ビ・ユ・醤油・加粉・サゲ油・赤ウ・ス・ブ(鶏・ウ・煮干し・昆布) ◆みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・白白糖	19 冬至メニュー にくうどん かぼちゃのいとこに みかん ◆カト・めん(小麦粉・塩・豚肉・醤油・きび砂糖・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまご・みりん・酢・唐辛子・だし汁(むろ・昆布) ◆かぼちゃ・あずき・きび砂糖・塩・白玉もち	20 ビビンバ くしろさんたらザンギ いちごのデザート ◆胚芽精米・大麦・酒・醤油・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・サゲ油・きび砂糖・みりん・ごま油・豆乳・人参・小松菜・もやし・白ごま・長ねぎ・酢・ごま油・唐辛子 ◆たら・じゃがいも・でん粉・とうもろこし・でん粉・塩・大豆たん白・醤油・発酵調味料・生姜・水あめにんにく・味噌・酢・黒砂糖・ごま油・菜種油 ◆いちご・いちご果・砂糖・ぶどう・糖果糖
23 ごはん とうふのトロトロに ししゃもてんぷら みかん ◆白飯 ◆豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・サゲ油・醤油・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏・ス・ブ ◆カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・卵・菜種油	24 よこわりパンズ オニオンポタージュ いかバーグ (てりやきソース) りんごかん ◆小麦粉・イ・ト・塩・マ・ガ・リ・ソ・ト・グ・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆パ・コ・じゃがいも・玉ねぎ・パ・セリ・小麦粉・バター・サゲ油・牛乳・豆乳・サ・ミ・シ・ク・ス・塩・白こしょう・白ウ・鶏・ス・ブ ◆い・た・ら・す・り・み・玉ねぎ・でん粉・卵白・塩・醤油・きび砂糖・みりん・菜種油	25 2学期終業式 ごはん ローペンタン ひじきはるまき あさりのつくだに ◆白飯 ◆豚肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・人参・白菜・椎茸・もやし・長ねぎ・醤油・塩・黒こしょう・ごま油・鶏・ス・ブ ◆人参・豚肉・ひじき・植物油・醤油・でん粉・砂糖・酒・発酵調味料・サ・タ・ス・小麦粉・塩・加工でん粉・菜種油 ◆ごぼう・人参・あさり・生姜・きび砂糖・醤油・酒・みりん・水あめ		

※行事予定変更の場合がございますので、詳しい行事予定は記載していません。

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/> (札幌市ホーム > 教育・文化・スポーツ > 学校・幼稚園・教育 > 教育についての取り組み・計画 > 学校給食) および、(札幌市ホーム > 健康・福祉・子育て > 食の安全・食育) を御覧ください。

