



1月 給食だより



令和6年12月25日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

いよいよ冬休みが始まります。風邪が流行する時期でもあるので、睡眠時間をしっかりとって栄養バランスのある食事を心がけましょう。また、温かい汁物などの料理で体を温めることも大切です。

お正月の食文化



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「年神（としがみ）様」という新年の神様を各家庭でお迎える年中行事です。

おせち料理

おせち料理は「めでたさを重ねる」と縁起を担いでお重に詰めます。また、それぞれの料理には新しい年への願いが込められています。

昆布巻き



昆布は「よろこぶ」との語呂合わせで縁起がよいと言われています。

きんとん



黄色は黄金に通じると言われ、金運を呼ぶ縁起のよい色とされています。

えび



長生きの象徴。腰が曲がるまで長生きすることを願います。

伊達巻



形が巻物に似ていることから、知識が増えるように願います。



かずのこ



にしんの卵です。子宝と子孫繁栄を願います。

黒豆



健康でまめに働けるように願います。

鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、年神様へのお供えにします。「家が代々続くように」と“^{だいだい}橙”=みかんなどの柑橘類をもちの上ののせて飾ります。

お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味付けもさまざまです。東日本は四角いもちですまし汁仕立て、西日本は丸いもちで近畿地方を中心に白味噌仕立てが多くみられます。

七草粥



1月7日は五節句の一つで無病息災と健康長寿を願います。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。

1月の予定献立

★牛乳は毎日200ml つきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
<p>寒い冬は「鍋料理」がオススメ!</p> <p>寄せ鍋やキムチ鍋など色々な種類を楽しむことができます。また、肉や魚、野菜などたくさんのお食材を使うので、たんぱく質やビタミン類、食物繊維などをとることができます。</p> <p>ぜひ様々な食材を使用して、栄養たっぷりの鍋にしてみましょう!</p> 		<p>15日</p> <p>3学期始業式</p> 	<p>16日</p> <p>塩ラーメン 大学いも りんご</p> <p>ソウメン・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・塩わかめ・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・ごま油・白ごま・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま/りんご</p>	<p>17日</p> <p>深川めし 味噌汁 豚肉のカレーフライ</p> <p>胚芽精米・大麦・酒・醤油・食塩・昆布・あさり・生姜・きび砂糖・みりん・人参・ごぼう・赤味噌・黒砂糖・葉だいこん/豆腐・小松菜・えのきたけ・白味噌・赤味噌・むらあじ・昆布/豚肉・醤油・酒・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・菜種油</p>
<p>20日</p> <p>肉炒め丼 味噌汁 揚げぎょうざ</p> <p>白飯・豚肉・卵・人参・もやし・ほうれん草・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むらあじ・昆布/ぎょうざ・菜種油</p>	<p>21日</p> <p>横割パンズパン ポーククリーム シチュー エビバーグ グレーゼリー</p> <p>横割パンズパン/豚肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・サラダマカロ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/サケフライ・鶏がらスープ/エビバーグ・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉/ぶどうジュース・粉寒天・上白糖・赤ワイン</p>	<p>22日</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え</p> <p>白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・酢/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油</p>	<p>23日</p> <p>カレーうどん チーズポテト みかん</p> <p>ソウメン・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレーウ・片栗粉・むらあじ・昆布/じゃがいも・きび砂糖・バター・シュレット・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん</p>	<p>24日</p> <p>小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・黒こしょう・小松菜・醤油/白花豆コロッケ・菜種油/みかん缶・ハイ缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖</p>
<p>27日</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ</p> <p>白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・一味唐辛子/じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むらあじ・昆布/ちくわ・小麦粉・卵・青のり・菜種油</p>	<p>28日</p> <p>角食 イタリアンスープ サケフライ チョコクリーム</p> <p>角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/サケフライ・菜種油/豆乳・チョコレート・ビュッリア・きび砂糖・コーンスターチ</p>	<p>29日</p> <p>マーボー豆腐丼(試行) ひじき春巻 おひたし</p> <p>白飯・豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オイスターソース・酒・ごま油・豆板醤・一味唐辛子・片栗粉/ひじき春巻・菜種油/小松菜・もやし・糸かつお・醤油</p>	<p>30日</p> <p>パスタシーフード トマトソース 切り干し大根のサラダ ヨーグルト</p> <p>ソウパスタ・ベーコン・えび・いかに・あさり・白ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま・白味噌・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし/ヨーグルト</p>	<p>31日</p> <p>五目ごはん すまし汁 チキンカツ</p> <p>胚芽精米・大麦・酒・食塩・昆布・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・醤油・きび砂糖・みりん/豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・食塩・宗田かつお・むらあじ・昆布/鶏肉・白ワイン・食塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油</p>

冬休みも「カルシウム」をしっかりとりましょう!

成長期の骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。特に牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、給食のない日も積極的に牛乳を飲みましょう!

中学生が1日にとりたいカルシウム量

男子:1,000mg 女子:800mg



<参考>食品に含まれるカルシウム量(目安)

- 牛乳 200ml → 220mg
- 納豆 1パック → 45mg
- ヨーグルト 100g → 120mg
- 木綿豆腐 1/4丁 → 70mg
- 6P チーズ 1個 → 99mg
- ししゃも 2尾 → 140mg