

令和元年(2019年)11月29日発行
【12月号】

給食だより



札幌市立福移小中学校

今年も残りわずかとなりました。年の暮れは何かと忙しくなり、体調を崩しがちです。規則正しい生活で、毎日を元気に過ごしましょう。

毎年、冬至には給食室で「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。今年とれた北海道産の小豆を大きな釜でコトコトと煮て、仕上げに南瓜と白玉を入れます。行事食や昔ながらの料理は苦手な子も少なくありませんが、本物の味を伝えていきたいと毎年提供しています。「うちのお婆ちゃんのおんこはとても美味しいけれど、給食もなかなかだよ」と、お褒めの言葉もいただく一品です。今年の冬至は12月22日ですが、給食ではちょっと早い16日が行事食になります。

食物繊維 たっぷり

昔ながらのおそうざい

クイズの答えは「うら面」です。

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

① 上の方

② 真ん中

③ 先の方



さむ 寒くてもしっかり

手を洗おう!

強力パワーの

ノロウイルスに注意

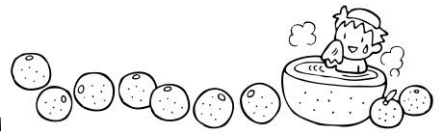
冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

12月予定献立



月	火	水	木	金
2 ・塩ラーメン ・大学芋 ・くだもの	3 ・五目ごはん ・味噌汁 ・豚肉のごま揚げ	4 ・ごはん ・醤油おでん ・ひじき入り春巻 ・あさりの佃煮	5 ・横割りバンズパン ・キャロットポター ジュ ・揚げハンバーグ (照り焼きソース) ・ほうれん草とコーン のサラダ	6 ・鮭ミックス丼 ・味噌汁 ・くだもの
・豚肉、卵、つと、人参、もやし、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ ・さつま芋、水あめ、ごま	・大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、筍、ひじき、椎茸、グリルピース ・厚揚げ、小松菜 ・豚肉、ごま	・うずら卵、がんも、豆腐入り蒲鉾、こんにやく、人参、大根、ふき ・あさり、ごぼう、人参、水あめ	・ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク ・ほうれん草、コーン、ごま	・鮭、厚揚げ、玉葱、人参、筍、ごま ・大根、油揚げ
9 ・パスタクリームソース ・コロコロサラダ	10 ・シーフードピラフ ・白花豆コロッケ ・もやしのごまサラダ	11 ・ごはん ・すき焼き ・ひじき入り餃子 ・くだもの	12 ・角食 ・醤油ワントンスープ ・お好み揚げ (えび入り) ・チョコクリーム	13 ・ハヤシライス ・小松菜としめじの サラダ
・ベーコン、小松菜、玉葱、たまご茸、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク ・ルム、高野豆腐、人参、胡瓜、コーン、ごま	・大麦、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、パセリ、マツタケ ・ほうれん草、もやし、コーン、人参、ごま	・豚肉、焼き豆腐、白滝、玉葱、白菜、長葱、春菊、たまご茸、車麩、椎茸	・ワカメ、豚肉、人参、卵、もやし、ほうれん草、長葱 ・鶏卵、えび、いか、あさり、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、鶏卵、糸かつお、青のり ・豆乳、チョコレート、ココア	・豚肉、玉葱、人参、セリ、じゃが芋、トマト、マツタケ、グリルピース ・ルム、小松菜、コーン、しめじ、ごま
16 <冬至献立> ・肉うどん ・かぼちゃのいとこ煮 ・くだもの	17 ・ほたてご飯 ・味噌汁 ・とんかつ	18 ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 ・ししゃもから揚げ ・生姜和え	19 ・レーズンパン ・ベーコンシチュー ・厚揚げサラダ ・くだもの	20 ・肉炒め丼 ・すまし汁 ・くだもの
・豚肉、油あげ、人参、ほうれん草、長葱、椎茸、たまご茸 ・小豆、南瓜、白玉	・大麦、ほたて、油揚げ、人参、筍、椎茸、グリルピース ・じゃが芋、玉葱、わかめ ・鶏卵、豚肉	・豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参 ・カラトシしゃも(子持ち) ・竹輪、小松菜、もやし	・ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ・厚揚げ、キャベツ、人参、胡瓜、ごま	・豚肉、卵、人参、もやし、ほうれん草、りんご、玉葱、ごま ・豆腐、わかめ、椎茸
23 ・味噌バターコーン ラーメン ・きなこポテト ・くだもの	24 ・豆腐入りカレーピラフ ・フライドチキン ・フルーツミックス ・型抜きチーズ	25 <終業式> ・ごはん ・さつま汁 ・さんま蒲焼き ・切干大根の煮付け	<今月使用予定のくだもの>  みかん・オレンジ りんご パイン缶詰	
・豚肉、玉葱、人参、卵、もやし、長葱、ほうれん草、コーン	・大麦、豆腐、ベーコン、人参、玉葱、マツタケ、パセリ ・鶏肉、牛乳 ・果物缶詰(みかん、パイナップル、りんご、黄桃、梨)	・豚肉、さつま芋、豆腐、こんにやく、人参、大根、ごぼう、長葱 ・さんま、ごま ・切干大根、油揚げ、人参、こんにやく、さつま揚げ	こた 答え：③先の方 だいごんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、冬になると甘さが増してきます。だいごんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっていきます。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。	

*牛乳は毎日つきます。 *果物は市場の状況により変更になる場合があります。
*海産物(ししゃも、わかめ、しらす等)には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。