

給食だより

1月



令和6年（2024年）12月25日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

今年も残すところわずかとなりました。クリスマスやお正月と楽しみな行事がいっぱいですね。風邪をひかないように体調管理をしっかりとって、有意義な冬休みをお過ごしください。

冬休みもしっかり食べよう！

みなさんは、休みの日に牛乳を飲んでいますか？ 給食のない日には、必要なカルシウムが十分にとれていないことがわかっています。1日に200ml程度は飲んでほしいと思います。牛乳が飲めない場合には、豆製品や骨ごと食べられる小魚、緑黄色野菜を意識的にとりましょう。おやつを工夫するのもおすすめです。

ほうれん草蒸しパン



<材料> 4個分

ほうれん草	2株
小麦粉	60g
ホットケーキミックス	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	60ml
バター	大さじ1
砂糖	大さじ2
アルミカップ	4枚

<作り方>

- ① バターは溶かし、卵は割りほぐしておく。
- ② ほうれん草はゆでて水気を切り、牛乳でミキサーにかける。（ゆでたほうれん草を冷凍して、凍った状態ですりおろすとミキサーを使用しなくても作れる）
- ③ ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックスを入れよく混ぜる。
- ④ ③に①と②と砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに流し、強火で15分位蒸してでき上がり。

おやつに作ってみませんか？



日本の食文化・お節料理



お節料理とは、節日（節句）に作られる料理のことです。節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。

年神を迎えるときは、煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、冷めてもおいしくいただける工夫がなされています。

日本の伝統食文化のひとつであるお節料理には1つ1つにいわれがあり、新しい年への願いが込められています。例えば、「栗きんとん」は金運を願ったもので、「数の子」は子宝と子孫繁栄を願ったもの、「黒豆」はまめに暮らせるようにと無病息災を願ったものとされています。

ひとつひとつの料理に意味をもたせ、願いをこめて食べるということに、大事にすべき日本の食文化がみえませんか。未来に伝えていきたいですね。





1月の献立

月	火	水	木	金
<p>3学期のスタートです！</p> <p>清潔なランチマット、エプロン、三角巾、マスクを忘れずに持ってきてくださいね</p> 		<p>15(伏見給食なし)</p> <p>スパゲティシーフード トマトソース 小松菜サラダ ヨーグルト</p> <p>スパゲティ パセリ ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ ホールトマト ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 ヨーグルト</p>	<p>16</p> <p>深川めし 豚肉のカレーフライ もやしのごまサラダ</p> <p>米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう みそ 葉大根 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 小松菜 もやし 人参 みそ ごま</p>	<p>17</p> <p>角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ チョコクリーム</p> <p>豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 いかフライ 豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ</p>
	<p>20</p> <p>ごはん 白玉汁 ぶりのみぞ照り焼き のりの佃煮</p> <p>白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 椎茸 ぶり みそ 生姜 ごまのり ひじき 水飴</p>	<p>21</p> <p>塩ラーメン シナモンポテト みかん</p> <p>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 ごま油 ごま さつまいも みかん</p>	<p>22</p> <p>豆腐入り カレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス</p> <p>米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 白花豆コロッケ フルーツ缶(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん)</p>	<p>23</p> <p>中華丼 わかめスープ ひじき春巻</p> <p>豚肉 えび いか うずら 人参 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉 わかめ 豆腐 椎茸 長ねぎ ごま ごま油 ひじき春巻</p>
<p>27</p> <p>ごはん スンドゥフ千ゲ ししゃもから揚げ 磯和え</p> <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ なら ししゃも 小麦粉 片栗粉 小松菜 もやし のり</p>	<p>28</p> <p>カレーうどん バターポテト いよかん</p> <p>鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 ほうれん草 たもぎ 茸 長ねぎ 小麦粉 カレールウ 片栗粉 じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク いよかん</p>	<p>29</p> <p>五目ごはん 千キンカツ おひたし</p> <p>米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 なばな もやし 糸かつお</p>	<p>30</p> <p>和風どぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ</p> <p>鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき じゃがいも なら みそ ぎょうざ</p>	<p>31</p> <p>黒コッペパン ポークシチュー 切干大根サラダ パイン缶</p> <p>豚肉 生姜 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 小麦粉 ハヤシルウトマトケチャップ トマト水煮 トマトピューレ 切干大根 ツナ 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油 パイン缶詰</p>

- *牛乳は毎日 200mL が1 個つきます。
- *野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合があります。
- *貝や海藻などの海産物には、小さなエビやカニが混入している場合があります。
- *魚には骨がありますので、気をつけて よくかんで食べましょう。

