

# 給食だより1月

陵陽中学校

八条中学校

令和の新しい年を迎え半月が過ぎ、いよいよ今日から三学期のスタートです。  
風邪などの流行する寒い時期ですが、食事をしっかりと、規則正しい生活を心がけ健康に過ごしたいものです。

## 札幌産のお米が登場します



200万人が暮らす大都市札幌ですが、農業もおこなわれており、北区の篠路や、南区の藤野・簾舞では、お米を栽培していることをご存知ですか。

（左の写真は南区簾舞の田んぼの風景です）

今月各小・中学校では、自校炊飯の給食時に「札幌産のお米」が登場します。

### ◎ 品種について・・・「ななつぼし」の、胚芽米です。

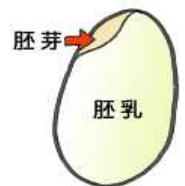
「ななつぼし」という名前には、  
星がきれいにみえるほど、空気がきれいな北海道で生まれたお米だから、北斗七星のようにきらきらと輝いてほしいという願いが込められています。

バランスに優れた味わいと、冷めてもおいしいという特徴から、食卓はもちろんお弁当などでも広く活用され、北海道では最も食べられている品種です。



#### 胚芽米は・・・

玄米からヌカを取り除き、胚芽を80%以上残したお米のことです。  
胚芽の部分には、からだのエネルギー代謝や成長に欠かせないビタミンB類や老化を防ぐといわれるビタミンE、腸の働きを整える食物繊維、こころの健康に関係するギャバという成分が含まれています。



### ◎ 北海道米は「おいしく進化中！」

現在、北海道では収穫量も全国2位となり、うるち米の銘柄も多く、もち米や酒米も注目されています。さらに、「ゆめぴりか」「ななつぼし」は北海道米で初めて、平成21年に食味ランキング最高位「特A」を獲得してからは、9年連続で獲得しています。

ここに至るまでには、長い長い間の生産者たちの苦労と、研究・努力があつてのこと。「ななつぼし」も品種改良に約20年かかっていたという資料もあります。

江戸時代に始まり、洪水や冷害にみまわれて、そのたびに苦労をしながらも北海道に適した米作りが進められてきました。これからも日本の食卓を支えるのが北海道米です。

北海道（全道）  
ゆめぴりか



北海道（全道）  
ななつぼし



# 1月の予定献立

## 1/15~1/31



八条中

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
<b>13</b> 成人の日 	<b>14</b> 始業式 	<b>15</b> 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 和風サラダ <small>(しらす干し入り)</small>	<b>16</b> ビビンパプ ワカメスープ くだもの	<b>17</b> ロールパン コーンクリームスープ 鮭のハーブ焼き オレンジゼリー
<b>20</b> ごはん しょうゆおでん ひじき春巻 おかかふりかけ	<b>21</b> カレーラーメン きなこポテト くだもの	<b>22</b> 小松菜ピラフ 豚肉のごま揚げ フルーツサワー	<b>23</b> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ しょうが和え	<b>24</b> 黒角食 チキングラタン あさりのカリッとサラダ くだもの
<b>27</b> 豆とひき肉のカレー 切り干し大根のサラダ くだもの	<b>28</b> たぬきうどん (えび入り) チーズポテト くだもの	<b>29</b> たきこみいなり かわいいから揚げ (おろしソース) からし和え	<b>30</b> ごはん さつま汁 ぶりの味噌照り焼き のりとあさりの佃煮	<b>31</b> 横割りパンズパン ポーククリームシチュー イカバーグ(照り焼きソース) 小松菜とユーツのサラダ

**行事予定**

1/22	2年1組・2組	スキー学習
1/24	2年3組・4組・5組	スキー学習
1/29	1年1組・2組・3組	スキー学習
1/31	1年4組・5組・6組・7組	スキー学習



★ワカメ・しらす干し・ししゃもには、小さなイカ・エビ・かきが混入する場合があります。  
 ★食材の入荷状況等により、食品や献立を変更することがあります。

**○今月の加工品 (主な食材)**

- ・白花豆コロッケ (白花豆・マッシュポテト・バター・小麦粉・パン粉・大豆たん白・油)
- ・ひじき春巻きFe (筍・人参・豚肉・ひじき・ごま油・しょうゆ・オイスターソース・小麦粉・澱粉)
- ・かわいい唐揚げ (かわいい・澱粉) → 身から内臓と魚卵を取り除いた商品です。希に除ききれずに魚卵等が残ることがあります。
- ・えびシューマイ (えび・たらすりみ・玉葱・醤油・豚脂・小麦粉)
- ・イカバーグ (いか・すりみ・玉葱・卵白・澱粉)

**○畜肉製品アレルギー情報 (アレルギー原因7品目と20品目を掲載)**

- ・バラベーコン (豚肉)
- ・ロースハム (卵・豚肉)