

給食だより 1月

R7. 12. 23 発行
札幌市立八軒東中学校

冬の行事食

行事食には、時代が移り変わっても、昔からの習慣にこめられた人々の知恵や願いが残っています。

おせち料理

もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神様にお供え物をし、宴を開く宮中行事で用いられていました。「御節供」と呼ばれたこの料理は、いつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着しました。

<黒豆>

色が黒くなるほど健康で、まめまめしく働くことができるようにという意味があります。



<かずのこ>

にしんの卵です。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願っています。



<えび>

えびは、火を通すとくると曲がることから、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



<昆布>

「喜ぶ」という語呂合わせと、昔、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広めるという意味があります。



<伊達巻き>

長崎の「カステラかまぼこ」が江戸に伝わり、伊達巻きと名づけられました。巻き物は、書物になぞらえられ、文化・学問・教養の発展を表しています。



七草がゆ

1月7日の朝に、七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すすな・すすしろ）を入れた七草がゆを食べると、一年間病気をしないといわれています。

お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、不足がちなビタミンやミネラルを補う意味もあります。



給食のレシピから

紅白なます

<材料4人分>

大根 … 中4cm
人参 … 小1/3本
酢 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1
塩 … 小さじ

<作り方>

- ① 大根・人参は皮をむき、千切りにする。
- ② ①をさっとゆでる。
- ③ 酢・砂糖・塩を混ぜ、よく水分を切った大根・人参に加え、味をなじませる。

1月の予定献立

* 牛乳は毎日つきます。
 * 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。
 * 給食で使用している主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)

札幌市立八軒東中学校

月	火	水	木	金
			15日	16日
			広東めん(えび入) 大学芋 はっさく	焼豚チャーハン 星のコロッケ もやしのごまサラダ
19日	20日	21日	22日	23日
カレーライス ほうれん草とパセリの サラダ 天草オレンジ	角食 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム	ごはん 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	味噌うどん チーズポテト焼き みかん	鶏ごぼうごはん 鮭フライ からし和え
白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 ソース ケチャップ/パセリ ほうれん草 もやし ごま/天草オレンジ	角食/ワタ 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 チョコレート ココア コンスターチ	白飯/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 しいたけ/ぶり 小麦粉 片栗粉 ごま/大根 人参	ソウメン 鶏肉 しょうが にんにく ごま 油揚げ つと しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも パター 牛乳 チーズ/みかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/鮭 パン粉 小麦粉/AM 小松菜 もやし
26日	27日	28日	29日	30日
肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ	照り焼き豆腐 ハンバーグバーガー スライスチーズ パーコンシチュー りんご	ごはん 肉片湯 ししゃものカレー-天ぷら のりとあさりの佃煮	パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 国産温州みかんゼリー	たきこみいなり とんかつ おひたし
白飯 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご ソース しょうが にんにく 片栗粉 ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉	横割パスタ 豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦たん白 片栗粉/チーズ/パセリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/りんご	白飯/豚肉 しょうが 片栗粉 人参 白菜 しいたけ たけのこ ほうれん草 長ねぎ/かぶ しょうが 子持ち 小麦粉 卵/あさり しょうが もみのり ひじき	ソウパスタ パセリ えび いか あさり 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 小麦粉 トマトソース/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 ケチャップ きゅうり 人参 ごま/みかん果汁	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごまのり/豚肉 小麦粉 卵 パン粉/小松菜 白菜 糸かつお

* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。* かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。

いろいろな国産の柑橘類が給食に登場します



1月から「はっさく」「天草オレンジ」「デコポン」「はまさき」などのいろいろな国産の柑橘類が給食に出る予定です。

甘くて香りのよい柑橘類を味わいましょう。

- ★はっさく・・・広島県で生まれた品種。スッキリした酸味とほろ苦さが調和した味わい。
- ★天草オレンジ・・・清見オレンジの交配種。皮がうすく、果肉がやわらかくジューシー。
- ★デコポン・・・清見とポンカンの交配種。皮がむきやすく、とても甘い。へたのまわりがつきでている。
- ★はまさき・・・佐賀県のブランド柑橘。清見とマーコットなどを交配して作られた。皮がうすく、甘みや香りが強い。