

令和元年（2019年）11月29日
札幌市立八軒東中学校

いよいよ今年もあと少しです。一年間体調をくずすことなく、元気に過ごすことができましたでしょうか？年末年始は、クリスマスや大晦日、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会が増えますね。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が、12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、日本大衆薬工業協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心掛け、ゆっくりかんで食べましょう。

胃腸をいたわりましょう

こんな食べ方を
していませんか？



お菓子を
だらだらと
食べる



早食い・
よくかまずに
飲み込む



大切に
してね！



日本の食文化

冬至

冬至は一年のうちで、一番昼間が短い日です。日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯にはいる習慣があります。野菜が少なくなる冬に、保存のきくかぼちゃでビタミン補給をしていました。今年の冬至は22日(日)です。給食では、白玉入り「冬至かぼちゃ」を作ります。



年越し そば



12月31日大晦日の夜には、家族そろっておそばを食べる習慣があります。これは「細く長く」生きるという意味もありますが、江戸時代の金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を作って散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める」と縁起をかついだことが始まりともいわれています。

春の七草

お正月料理で疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給します。1月7日に食べる七草は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろです。

おせち 料理

おせち料理を作る過程が減っているといわれています。おせち料理には、日本古来からの「願い」や「お祝い」の意味がそれぞれに込められています。*数の子(子孫繁栄) *昆布巻き(喜ぶ) *ごまめ・田作り(豊作) *黒豆(まめまめしく働く) *えび(腰がまがるまで長生きする) *きんとん(黄金色=富をよぶ) *れんこん(見通しがいい) *紅白なます(おめでたい) *くわい(春に芽を出すので縁起がいい) *お雑煮(年越しに神様に供えたものを煮て食べたのが始まり)

12月の予定献立

都合により変わることがあります。(八軒東中学校)

月	火	水	木	金
<p>今月の加工品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじき春巻Fe(たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・澱粉・オイスターソース・小麦粉) ・ポークシューマイ(豚肉・牛肉・鶏肉・玉葱・長葱・大豆・小麦粉) ・鉄腕ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉葱・しょうが・澱粉・植物たんぱく) ・ポークフランクフルト(豚肉・貝カルシウム) ・ブルーベリーゼリー(ブルーベリー・寒天) 				
				
<p>2 白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え</p> <p>豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長葱・しいたけ・みそ・オイスターソース・ごま油・澱粉/カラフトししゃも・小麦粉・澱粉/小松菜・白菜・のり</p>	<p>3 広東メン 大学芋 くだもの</p> <p>豚肉・しょうが・にんにく・えび・いか・玉葱・もやし・白菜・にんじん・たけのこ・メンマ・しいたけ・キクラゲ・青梗菜・ごま油・澱粉/さつまいも・ごま</p>	<p>4 とりごぼうごはん みそ汁(小松菜・厚揚げ) ちくわのチーズつめ揚げ</p> <p>米・大麦・豆腐・しょうが・みそ・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/厚揚げ・小松菜・みそ/ちくわ・チーズ小麦粉・卵</p>	<p>5 白飯 あったか冬野菜のスープ さんまのスパイス揚げ おひたし</p> <p>豚肉・しょうが・澱粉・にんじん・白菜・しいたけ・大根・ほうれん草・長葱・ごま油/さんま・しょうが・にんにく・澱粉・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお</p>	<p>6 横割バンズパン あさりのチャウダー 鉄腕ハンバーグ ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>あさり・ベーコン・じゃがいも・玉葱・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハンバーグ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま</p>
<p>9 ピリカラチキン丼 みそ汁(小松菜・えのき) ごま和え</p> <p>鶏肉・しょうが・小麦粉・澱粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉葱・ピーマン・オイスターソース・にんにく/豆腐・小松菜・えのき/たけのこ/ほうれん草・白菜・ごま</p>	<p>10 ゆであげミートソース 小松菜とベーコンのサラダ ヨーグルト</p> <p>スパゲティ・パセリ/豚肉・玉葱・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉/ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p>	<p>11 シーフードピラフ 豚肉のチリドロン フルーツミックス</p> <p>米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・にんじん・玉葱・マッシュルーム・パセリ/豚肉・澱粉・小麦粉・ベーコン・玉葱・ピーマン・にんにく・トマト缶/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶</p>	<p>12 ビビンパプ ポークシューマイ くだもの</p> <p>豚肉・豆腐・メンマ・長葱・しょうが・にんにく・ごま油・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/ポークシューマイ</p>	<p>13 背割コッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 チリドック くだもの</p> <p>豚肉・すりみ・豆腐・玉葱・澱粉・白菜・にんじん・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/ポークフランク・玉葱</p>
<p>16 ごはん しょうゆおでん ひじき春巻き 小魚の佃煮</p> <p>さつまいも・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・がんも・厚揚げ・こんにやく・にんじん・大根・ふき・昆布/ひじき春巻きFe/かたくちいわし・昆布・ごま</p>	<p>17冬至メニュー きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの</p> <p>油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・長葱・たもぎたけ・ほうれん草/かぼちゃ・あずき・白玉もち</p>	<p>18 とりめし さわらのごまフライ からし和え</p> <p>米・大麦・鶏肉・しょうが・玉葱/さわら・小麦粉・卵・ごま/ちくわ・小松菜・きやべつ</p>	<p>19 カレーライス ビーンズサラダ くだもの</p> <p>豚肉・じゃがいも・にんじん・玉葱・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉/手亡豆・枝豆・ハム・コーン・きやべつ・玉葱・ごま油</p>	<p>20 ロールパン コーンクリームスープ タンドリーチキン ブルーベリーゼリー</p> <p>コーン・ベーコン・玉葱・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク/鶏肉・しょうが・にんにく・ヨーグルト</p>
<p>23 かき揚げ丼 みそ汁(小松菜・たもぎ) しょうが和え</p> <p>えび・いか・あさり・しらす干し・玉葱・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・澱粉/厚揚げ・小松菜・たもぎたけ・みそ/ほうれん草・もやし・しょうが</p>	<p>24 みそラーメン シナモンポテト くだもの</p> <p>豚肉・玉葱・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・ごま油・豚肉・もやし・玉葱・メンマ・にんじん・ほうれん草・長葱・きわかめ/さつまいも</p>	<p>25 終業式</p> <p></p>	<p>【お知らせ】</p> <p>・長い間ボイラーを含め修復作業がありましたが、3学期から八軒東中学校で給食作りを再開する予定です。1月14日始業式から提供開始します。復旧献立として、リクエスト献立とりざープ給食を予定しています。</p> <p></p> <p></p>	

★毎月の給食だよりの献立には、使われる食材をのせてあります(調味料や少量のものは除く)。

献立材料欄の／は区切りです。

また、食材の分量等をくわしくお聞きになりたい方は、担任を通して、八軒東中学校栄養教諭 相内までお尋ねください。

くだもの種類につきましては、気候によって変更になる場合がありますので、給食だよりにのせていません。

(今月は、みかん・りんご・パイン缶・紅まどんなの予定です。)

☆パンには、5%の卵・脱脂粉乳を使っています。☆食材(野菜)が天候により、急に変わることがあります。

・「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「ししゃも」などの海産物には、小さなイカ・かに・えびが含まれることがあります。

・かれいの唐揚げには、魚卵や内蔵が含まれる場合があります。