

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
パスタクリームソース ココロサラダ ブルーベリーゼリー	鮭ごはん こまたまスープ コンフライ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの南蛮漬け しょうが和え	横割りバンズパン あさりのチャウダー メンチカツ 切干大根のサラダ	ピリカラチキン丼 みそ汁 果物
ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉葱 たもぎ パター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳/ハム 凍り豆腐 人参 胡瓜 コーン ごま/ブルーベリー果汁 果肉 寒天/	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/小松菜 卵 豆腐/コー ン 牛乳 粉乳/	精白米/豆腐 牛肉 ピーマン 玉葱 長葱 生姜 にんにく /子持ちカラフトししゃも 玉葱 人参 ピーマン/焼き竹輪 小 松菜 白菜/	横割りバンズ 卵 スキムミルク /あさり じゃが芋 玉葱 人 参 パセリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /牛肉 豚 肉 豚ハチ 玉葱/切干大 根 まぐろ水煮 人参 もやし し 胡瓜 ごま/	精白米 鶏肉 厚揚げ 人 参 玉葱 たけのこ 干椎茸 ピーマン/高野豆腐 わかめ 長葱 みそ/パイン
9	10	11	12	13
きつねうどん ポテトごまだれ 果物	ツナライス ハムとコーンの フリッター フルーツサワー	ご飯 肉じゃが かれいのからあげ おかかふりかけ	背割りコッペパン 豆腐のグラタン セルフドック あさりのサラダ	ご飯 けの汁(青森県) 鮭のチーズ焼き 果物
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つ と 長葱 たもぎたけ 干椎 茸 ほうれん草/じゃが芋 ごま 水あめ/りんご	胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ 水煮 人参 ごぼう 椎茸 グリーンピース/ハム コーン 玉葱 牛乳 卵/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト/	精白米/豚肉 じゃが芋 大 豆 玉葱 人参 白滝 切干 大根 椎茸 さやいんげん/ かれい/しらす干し かつお 節 のり ごま/	背割りコッペパン 卵 スキミ ルク/ベーコン 豆腐 マカロニ 人 参 玉葱 牛乳 パター チ ーズ 粉チーズ スキムミルク 豆乳 パセリ/豚肉/あさり 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 ごま/	精白米/高野豆腐 油揚 コ ンヤク 大根 人参 ごぼう ふき わらび みそ/鮭 パセ リ チーズ/みかん
16	17	18	19	20
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <h2 style="margin: 0;">★リクエスト献立★</h2> </div> <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p style="margin: 0;">アンケートで上位になった 献立が入っています♪ 下の食材や裏の結果を見て 予想してみてください!</p> </div>				
<p style="margin: 0;">お子さんの体調等により早めに献立内容の確認を希望される方は、青葉中学校栄養士佐藤までご連絡ください。</p>				
☆麺の献立☆	☆味付ご飯の献立☆	☆白飯の献立☆	☆パンの献立☆	☆白飯の献立☆
豚肉 ミマ 生姜 にんにく つともやし 玉葱 長葱 ほうれん草 きわかめ/じ ゃが芋/乳製品 寒天/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉葱 生姜/じゃが芋 わかめ 玉 葱 みそ/ちくわ チーズ 卵/ 果物	精白米 豚肉 卵 キャベツ/ わかめ 豆腐 椎茸 長葱 ごま/果物	パン 卵 スキムミルク/豚肉 生姜 にんにく ミマ 人参 玉葱 もやし 長葱 みそ/ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 /みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 白玉もち/	精白米 豚肉 じゃが芋 人 参 玉葱 セロリ りんご 生 姜 にんにく /ハム ほうれ ん草 もやし 人参 ごま/ 果物
23	24	25 終業式	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="margin: 0;">13日の けの汁</p> </div> <p style="margin: 0;">青森県津軽地方に 伝わる郷土料理。 いろいろな野菜や高野豆腐、油揚げなど をお米に見立てて細かく刻んで煮込んだ汁 物で、1月の「七草がゆ」のようにも食べられ ているそうです。「粥の汁」 が訛って「けの汁」となった と言われています。</p> 	
肉うどん かぼちゃのいとこ煮 果物	コーンピラフ フライドチキン フルーツカクテル	和風そぼろごはん みそ汁 十勝大豆コロッケ		
ソフトめん 豚肉 油揚げ 人 参 ほうれん草 椎茸 たも ぎたけ/南瓜 白玉もち 小 豆/みかん	胚芽米 大麦 ベーコン 玉葱 人参 コーン グリーンピース パター /鶏肉 牛乳 にんにく/み かん缶 桃缶 パイン缶 梨 缶 夏みかん缶 りんごジュ ース/	精白米 鶏挽き肉 豆腐 干椎茸 ひじき ごぼう 人 参 ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/じゃが芋 大豆 玉葱 マーガリン スキムミルク/		

冬至南瓜

* 今年の冬至は12月22日です *

一年で一番昼が短くなる「冬至」。この日は昔から「ゆず湯」に入って「南瓜」を食べる習慣があります。南瓜を食べると風邪をひきにくくなる、脳卒中になりにくいなどと言われ、冷蔵庫がなかった時代、保存のきく南瓜は、ビタミン源として貴重な野菜だったようです。

今年、給食では一日遅れで23日に、北海道産の小豆を青葉中の給食室で甘く煮て、南瓜、白玉もちを加えて「かぼちゃのいとこ煮」をつくります。名前の由来は諸説あり、材料を後から加えながら「おいしい煮る」からとか、逆に、別々に「めいめいで煮る」から「甥と甥」「姪と姪」はいとこなので「いとこ煮」になったなどとも言われているようです。



給食だより



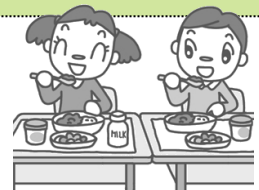
2019(令和元年)札幌市立平岡中央中学校

11月に青葉中学校と平岡中央中学校の全校合わせて約730人のみなさんに、給食の中で好きな献立を、☆印のグループからそれぞれひとつずつ選んでもらいました。

=給食リクエスト献立(嗜好調査)=

結果発表!

上位になった献立が、裏面の16日~20日のリクエスト献立に入っています。
おたのしみに!



<p>☆ 白いごはん物</p> <p>1位 カレーライス</p> <p>2位 ソースかつ丼</p> <p>3位 キーマカレー</p> <p>4位 かき揚げ丼</p> <p>5位 鶏ミックス丼</p> <p>6位 肉炒め丼</p> <p>7位 ハヤシライス</p>	<p>☆ 味付きごはん</p> <p>1位 とりめし</p> <p>2位 ビビンバ</p> <p>3位 わかめごはん</p> <p>4位 焼き豚チャーハン</p> <p>5位 エビピラフ</p> <p>6位 炊き込みいなり</p> <p>7位 チキンライス</p>	<p>☆ めん類</p> <p>1位 醤油ラーメン</p> <p>2位 味噌ラーメン</p> <p>3位 きつねうどん</p> <p>4位 塩ラーメン</p> <p>5位 パスタボンゴレ</p> <p>6位 ためきうどん</p> <p>7位 パスタクリームソース</p>	<p>☆ デザート類</p> <p>1位 アイスcream</p> <p>2位 フルーツ白玉</p> <p>3位 フルーツミックス</p> <p>4位 オレンジゼリー</p> <p>5位 フルーツゼリー</p> <p>6位 フルーツサワー</p> <p>7位 あべかわ団子</p> <p>7位 ヨーグルト</p>
<p>☆ 揚げ物</p> <p>1位 ザンギ</p> <p>2位 フレンチポテト</p> <p>3位 大学芋</p> <p>4位 ハンバーグ</p> <p>5位 アメリカンドック</p> <p>6位 揚げシューマイ</p> <p>7位 イカフライ</p> <p>8位 鮭フライ</p> <p>9位 お好み揚げ</p>	<p>☆ おかずと汁物</p> <p>1位 ワンタンスープ</p> <p>2位 豚汁</p> <p>3位 コーンポタージュ</p> <p>4位 マーボー豆腐</p> <p>5位 すき焼き</p> <p>6位 肉じゃが</p> <p>7位 ベーコンシチュー</p> <p>8位 ミートパスタグラタン</p> <p>9位 ポテトスープ</p>	<p>☆ あえ物</p> <p>1位 ナムル</p> <p>2位 たたききゅうり</p> <p>3位 ほうれん草とベーコンのサラダ</p> <p>4位 おひたし</p> <p>5位 ストロポテトサラダ</p> <p>6位 あさりのサラダ</p> <p>7位 和風サラダ</p> <p>8位 中華サラダ</p>	

*味付きご飯では、とりめしが239票、揚げ物ではザンギが290票獲得で断トツの1位。白いご飯でのカレーライス、デザート類のアイスcreamは200票近く獲得しての1位でした。

*麺類では、しょう油ラーメンが165票獲得で1位、2位の味噌ラーメンは136票、3位のきつねうどんは134票と僅差でした。

*苦手な人が多いのでは?と考えていた「あさり」の入ったサラダやパスタボンゴレなどが最下位にならず、カテゴリーの中で「一番好き」と選んでくれた人がいたので良かったです。

*ここに出ている他に好きな献立として、揚げパンが多数、その他にきのこ汁、沖縄そば、サーターアンダギー、スープカレーなどいろいろあがっていましたので、今後の参考にしたいと思います。



味付きご飯
1位で大人気!

材料が少なくて
簡単♪

〈材 料〉 4 人 分		〈作り方〉
米	320g (約2合)	A
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	少々	
鶏ガラスープ(水)		
鶏むね肉	80g	
鶏もも肉	80g	B
生姜	少々	
酒	小さじ1	
玉ねぎ	1個	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
サラダ油	適量	

① 米を研ぎ、水を切っておく。

② 鶏肉は、すりおろした生姜と酒につけておく。
玉ねぎは、1cmの角切りにする。

③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらに玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味を整える。

④ ③をざるにあげ、汁と具に分けておく。

⑤ 鶏ガラスープ(水)にAの調味料と④の煮汁を加えたものを水分量として米を炊く。(水分量はお好みで、米の重さの1.1~1.2倍が基本。炊飯器の場合は目盛りに合わせて)

*市販のスープの場合、塩分量に注意して調節してください!

⑥ 炊きあがったごはんに、④の具を混ぜてから蓋をして少し蒸らす。

Let's Cooking! ~とじ飯~