

12月 給食だよ!

令和3年(2021年)11月29日
札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

日ごとに気温が下がり、いよいよ本格的な冬を迎えようとしています。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。寒さや乾燥の季節は、自己免疫力を高めてウイルスに打ち克つ身体づくりが大切です。偏った食事や欠食、睡眠不足に気をつけて、早めの予防・回復で寒い冬も元気に過ごしましょう。

伝えたい食文化～おせち料理～

『御節供』の略で、もともとは年中行事が行われる節日の儀式に供える料理のことを指しました。ことに五節日(1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)の特別料理をいい、そのうちもっとも重要な正月の料理をとくに、おせち料理ということになりました。節日には神様にお供え物をし、自分たちも同じ物をいただいて、豊かな実りや災難を避けることを祈願したのです。学校給食では、食文化を子どもたちに伝えていくために、おせち料理の一部を献立に取り入れて提供しています。

黒豆

日に焼けて色が黒くなるほど、健康でまめまめしく働く。

れんこん

穴があいているので、これから起こる良いことがよく見える。

紅白なます・紅白かまぼこ

紅白なますは、お祝いの水引きを表す。かまぼこは、紅白のおめでたい彩り。

ごまめ

田作りの材料で、かたくちいわしの子。田植えの時に肥料として使い、豊作になったことから、豊作を願う。

鏡餅

正月には、一年の幸福を授けてくれる「歳神さま」が降り立つといわれており、鏡餅は「歳神さま」の食べ物としてお供えされていました。昔の鏡の形に似ていることから、鏡餅と呼ばれるようになりました。また、大小二つの餅は、陰と陽を表し、福が重なるという意味があり



かずのこ

にしんの卵。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う。

お煮しめ

「ん」のつくものは縁起がよいとされており、材料ににんじん、れんこん、ぎんなん、こんにゃく、ごんぼう(ごぼう)、こんぶまきなどが使われている。



昆布

「よろこぶ」という語呂合わせと、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広める。

17日の給食献立に出ます!

年越しそば

大晦日の夜に食べるそばのことをいいます。そばが細長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。



お雑煮

お雑煮は、年越しの時に供えた餅や魚、野菜を煮て作ったのが始まりです。いろいろなものを混ぜて煮るので「煮雑(にまぜ)」と呼ばれるようになり、これが「雑煮」になりました。地方によって、具や餅の形、味付け(醤油、みそ)が異なります。北海道では先祖の出身地の味が、各家庭の味になっていることが多いようです。

かんたん! 紅白なます

<材料> 4人分程度

- | | | | | |
|------|------|---|-----|----------|
| ・大根 | 500g | A | ・酢 | 大さじ4 |
| ・人参 | 5cm | | ・砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| ・塩 | 大さじ1 | | ・醤油 | 少々 |
| ・白ごま | 少々 | | | |

<作りかた>

- ①大根と人参は食べやすい長さ(3cm~5cm)のせん切りにする。
- ②ボウルに入れて塩もみをしたあと水でさっと洗い水気をきる。
- ③②にAの調味料を加えてよく混ぜ、器に盛り白ごまをふる。

12月の予定献立



★毎日200mlの牛乳がつかます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
～献立の表記について～ ◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立 ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含まれます。） ※海産物（小魚・わかめ・あさり）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。		1 ごはん ◎△醤油おでん △豚肉のごま揚げ △小魚の佃煮 （ごはん）（ごま揚げ、かまぼこ揚げ、うす子卵、がんも、厚揚げ、こんにゃく、人参、大根、ひき、昆布、醤油、きび砂糖、酒、みりん、だし）（豚肉、醤油、酒、生姜、にんにく、ごま、小麦粉、片栗粉、揚げ油）（かたくちいわし煮干し、昆布、醤油、きび砂糖、酒、みりん、水あめ、ごま） 毎月1日は野菜の日です	2 ◎★△黒コッペパン ★△ポーククリームシチュー △あさりのスパゲティサラダ 黄桃缶 （黒コッペパン）（豚肉、ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、酢、サラダ油、味噌、ごま油、ごま）（黄桃缶）	3 △とりめし ◎★△はんぺんのチーズフライ △からし和え （胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖）（はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、揚げ油）（ハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉）
6 △◆シーフードトマトスパゲティ ごまポテト ブルーベリーゼリー （乾燥スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ）（フレンチポテト、揚げ油、ごま、きび砂糖）（ブルーベリーゼリー）	7 △たきこみいなり △かかれ唐揚げ・おろしソース △しょうが和え （胚芽米、米粒麦、上白糖、酢、酒、だし、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、みりん、ごま、のり）（かかれ唐揚げ、揚げ油、大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉）（ちくわ、小松菜、白菜、生姜、醤油、みりん）	8 ごはん △スンドゥブチゲ △揚げポークシュウマイ △ナムル （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がらスープ、だし）（ポークシュウマイ、揚げ油）（ハム、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、豆板醤、ごま）	9 ◎★△ロールパン ★△ほうれん草グラタン △コロコロサラダ 果物（予定 りんご） （ロールパン）（ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ）（ハム、凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、みりん、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま）（果物）	10 △カレーライス （ごはん） △あさりのスパゲティサラダ （ごはん、豚肉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレーウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、酢、サラダ油、味噌、ごま油、ごま）
13 △◆長崎ちゃんぽん シナモンポテト パイン缶 （ソフトラーメン）（豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、えび、酒、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、だしのこ、チンゲン菜、きくらげ、ごま油、鳥がら・豚骨スープ、だし）（さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン粉）（パイン缶）	14 △豆腐めし ◎△豚肉のカレーフライ △磯和え 鳥取県の郷土料理 （胚芽米、もち米、酒、豆腐、油揚げ、人参、だしのこ、ひき、わらび、干しいたけ、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、だし、ごま）（豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、揚げ油）（小松菜、白菜、のり、醤油）	15 △豚ミックス丼 （ごはん） 味噌汁 果物（予定 紅まどんな） （ごはん、豚肉、酒、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、揚げ油、厚揚げ、玉ねぎ、だしのこ、人参、ピーマン、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま）（凍り豆腐、小松菜、味噌、だし）（果物） 愛媛県生まれのオリジナル品種「紅まどんな」とろけるような食感と甘い果汁・豊かな香りが特長	16 ◎★△角食 ★△白菜と肉ボールのクリーム煮 △ビーンズサラダ ★スライスチーズ （角食）（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、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ）（金時豆、手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）（スライスチーズ）	17 お正月メニュー ごはん △炒り鶏 △ぶりのごま味噌かけ 紅白なます （ごはん）（鶏肉、生姜、醤油、みりん、サラダ油、つと、人参、さやいんげん、こんにゃく、だしのこ、ごぼう、凍り豆腐、干しいたけ、黒砂糖、きび砂糖、酒、みりん、だし）（ぶり、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、味噌、きび砂糖、ごま）（大根、人参、上白糖、酢） 毎月19日は食育の日です
20 △五目うどん ★チーズポテト 果物（予定 紅まどんな） （ソフトめん）（鶏肉、酒、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、だもぎ、揚げ油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし）（じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク）（果物）	21 クリスマスメニュー ★コーンピラフ ★△フライドチキン フルーツカクテル （胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油）（鶏肉、にんにく、牛乳、ワイン、小麦粉、片栗粉、揚げ油）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース、上白糖）	22 冬至メニュー △和風そばろごはん 味噌汁 冬至かぼちゃ （ごはん、鶏肉、豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油）（もやし、油揚げ、味噌、だし）（かぼちゃ、白玉もち、あん）	23 ◎★△黒コッペパン △クリームシチュー・カレー風味 ★△白身魚のハーブ焼き （黒コッペパン）（豚肉、カレー粉、セロリ、ワイン、サラダ油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、カレーウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ）（たら、にんにく、ワイン、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油）	24 2学期 総業式 ★チキンウインナーライス スパイシーポテト いちごのデザート （胚芽米、米粒麦、バター、トマト缶、ワイン、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ）（フレンチポテト、揚げ油、パセリ、カレー粉、チリパウダー）（いちごのデザート）

12月22日は冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

かんたん！冬至かぼちゃ

22日の給食献立に出ます！

<材料> 4人分程度

- ・かぼちゃ（生） 約300g（約1/5個）
※冷凍かぼちゃを使用してもいいです。
- ・ゆであずき缶詰 特6号缶（210g入り）1缶
- ・塩 少々

<作りかた>

- ①かぼちゃは種をとり、3cm角に切る。
※面取り（角を取る）をすると煮崩れしにくくなります。
- ②鍋にかぼちゃと2～300ccの水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③②にゆであずき缶詰と塩を加えて10分程度煮る。
- ④火からおろし、味をあじませて器に盛る。
※お好みでゆであずきもちをトッピングしてください。