

# 給食だより 1月号

札幌市立北栄中学校  
令和4年12月23日

～よいお年をお迎えください～

今年も、お子さんの健康と成長を願って、安全でおいしい給食を作るように給食室一同心がけてまいりました。今年も、老朽化によるボイラー故障やコロナ流行による学級閉鎖や出席停止などいろいろなことがあった年でした。建物の古さやコロナに負けないように、給食が、生徒にとって楽しく美味しい食歴の一部となり、健康や体力維持につながっていければと思っています。来年も様々な面から食育のアプローチをしていきたいと思っておりますので、どうぞ見守っていただけると幸いです。



## おせち

☆季節の変わり目である節句に、神様にお供えした料理が「おせち料理」です。節句は1年に数日ありますが、中でも1番重要な正月のおせち料理が残り、おせち料理といえばお正月料理を指すようになりました。



おせち料理は縁起物です

☆おせち料理は縁起物で、それぞれにいわれがあります。知っているようで意外と意味を知らない人も多いのではないのでしょうか。料理に込められた願いを知ることで、作る人も食べる人も、より「おせち料理」をおいしく感じて食べられそうですね。

最近ではおせちのテイクアウトや宅配、ふるさと納税もあるようです。おせちを選ぶのも楽しいかもしれません。

黒豆



まめに働かさまや体が丈夫であることを意味し、勤勉で丈夫に暮らせるようにと願う。

ごまめ



いわしは、田畑の肥料に使うと豊作になったということから、「五穀豊穡」を象徴しています。

数の子



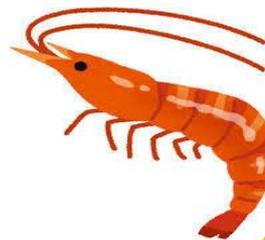
一腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う食材となっています。

えび



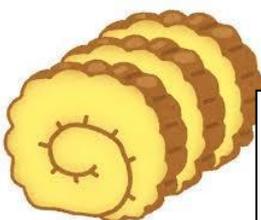
きんとん

この黄金の色から、財宝を表し、富を得る縁起物とされています。栗は、勝ち栗ともいい、縁起の良い食材になります。



長いひげと、火を通すと曲がる背から「ひげが伸びて背が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いが込められています。

伊達巻



江戸時代の伊達者「しゃれ者」が着ていた着物に似ていたことから名づけられました。巻き物は書物や掛け軸に通じることから、学問成就の意味もあります。

昆布巻き



「喜ぶ」にかけてお祝い事にはかせない食材です。「子生婦」と漢字を当てて、子宝に恵まれるという意味もあるそうです。

# 1月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
<b>16</b> ご飯 △すき焼き(牛) △釧路産たらざんぎ △おかかふりかけ 787kcal	<b>17</b> △パスタミートソース バジルポテト 白花豆ムース 819kcal	<b>18</b> △鶏ごぼうごはん ◎★△ちくわチーズ つめ揚げ △ごま和え 753kcal	<b>19</b> ◎△◆中華丼 △ひじき入り春巻 りんご 757kcal	<b>20</b> ◎★△横割りバンズパン ★△コーンシチュー ◎★△ハンバーグ・チーズ 天草オレンジ 833kcal
(精白米)(北海道産牛肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼き麩春菊・干しいたけ・油・醤油・砂糖・酒・みりん)(釧路産たらざんぎ【給食会既製品】・揚げ油)(しらす干し・糸かつお・切りり・ごま・醤油・砂糖・酒・ごま油)	(ソフトパスタ)(牛肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・大豆・セロリ・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・トマトピューレ・ホールトマト・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・ウスターソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ)(じゃがいも・揚げ油・にんにく・オリーブ油・バジル・塩)(白花豆ムース【給食会既製品】)	(胚芽精米・大麦・カルシウム米・鶏肉・焼き豆腐・生姜・油揚げ・人参・ごぼう・油・味噌・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま)(ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・揚げ油)(ほうれん草・白菜・白すりごま・醤油・砂糖)	(精白米)(豚肉・むぎえび・いか・うずら卵・人参・白菜・玉ねぎ・竹の子・チンゲン菜・干しいたけ・さくらげ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・みりん・片栗粉・ごま油・鶏ガラスープ)(ひじき入り春巻ぎ【給食会既製品】・揚げ油)(りんご)	(横割りバンズパン)(ベーコン・クリームコーン・ホールコーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ)(ハンバーグ【給食会既製品】・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・ワイン・からし・スライスチーズ)(天草オレンジ)
<b>23</b> △ハヤシライス △小松菜とコーンの サラダ パイン缶詰 818kcal	<b>24</b> ★△味噌バター コーンラーメン △大学芋 りんご 775kcal	<b>25</b> YES!clean 農産物 わかめごはん 豚汁 かわいいから揚げ △バーベキューソース 750kcal	<b>26</b> ご飯 △厚揚げのカレーソース △◆えびしゅうまい △しょうが和え 862kcal	<b>27</b> ◎★△かぼちゃパン ★△チキングラタン △ほうれん草とベーコンのサラダ ブルーベリーゼリー 778kcal
(精白米)(牛肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・竹の子・セロリ・マッシュルーム・油・小麦粉・デミグラスソース・トマトピューレ・ケチャップ・ハヤシルー・中濃ソース・ウスターソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ)(パイン缶詰・ホールコーン・醤油・砂糖・サラダ油・白ごま)(パイン缶)	(ソフトラーメン)(豚肉・生姜・にんにく・ごま・赤味噌・白味噌・醤油・酒・みりん・ごま油・トウバンジャン・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布)(さつま芋・揚げ油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま)(りんご)	(YES!clean 米・炊き込みわかめ・酒・ごま)(豚肉・豆腐・こんにゃく・ごぼう・YES!clean じゃが芋・人参・大根・生姜・YES!clean 玉ねぎ・人参・長ねぎ・油・味噌・ムロ節・かつお節・昆布)(かわいいから揚げ【給食会既製品】・揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・砂糖・みりん・片栗粉)	(精芽精米)(厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・生姜・にんにく・油・カレー粉・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・醤油・酒・ワイン・鶏ガラスープ)(えびしゅうまい【給食会既製品】・揚げ油)(小松菜・もやし・醤油・生姜・みりん)	(かぼちゃパン)(鶏肉・ワイン・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ)(ほうれん草・ベーコン・もやし・醤油・酢・油・砂糖・ごま)(ブルーベリーゼリー【給食会既製品】)
<b>30</b> ご飯 ◎△味噌おでん △チキンナゲット △のりとあさりの佃煮 802kcal	<b>31</b> △カレーうどん ◎△たこやき風天ぷら 白桃缶詰 751kcal	~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(醤油等の調味料も含まれます) ◆・・・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)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。 ★牛乳は毎日つきます。エネルギーは牛乳を含めたものです。		
(精芽精米)(焼きちくわ・揚げ豆腐入りかまぼこ・ひじき入りがんも・厚揚げ・うずら卵・こんにゃく・人参・大根・ふき水煮・昆布・砂糖・醤油・酒・赤味噌・白味噌・黒砂糖・生姜・みりん・ムロ節・昆布)(チキンナゲット【給食会既製品】・揚げ油)(あさり水煮・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・水あめ)	(ソフトうどん)(鶏肉・酒・つかまほこ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・小麦粉・油・カレー粉・カレーフレーク・醤油・酒・みりん・砂糖・ムロ節・かつお節・昆布)(豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・揚げ油・ケチャップ・ウスターソース・ワイン・砂糖・青のり・糸かつお)(白桃缶詰)			

「給食で YES!clean 農産物を食べよう！」

YES!clean 農産物は、人・作物・環境に優しい「クリーン農業技術」で生産された北海道の農産物です。給食に取り入れることで、美味しさや安全さや農業について知っていただきたいと、JAさんの企画で、25日の米と玉ねぎと人参が無償提供されます。詳しくは、配布されるパンフレットをお読みください。給食を味わいながら YES!clean 農産物について学びましょう。



北海道安心ラベル