

12月 給食だよ!

平成29年(2017年)12月1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。また、冬休みへのカウントダウンも始まりました。

12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、早めの予防・回復で寒い冬も元気に過ごしてほしいです。

伝えたい食文化～おせち料理～

『御節共』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。

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ます。



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。

年越しそば

大みそ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、年越しの時にお供えしたもちや魚、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、具やもちの形、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。

作ってみませんか?

紅白なます

<材料>4人分

・大根 500g
・人参 5cm
・塩 大さじ1
・白ごま 少々

A {
・酢 大さじ4
・砂糖 大さじ1と1/2
・醤油 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。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。
- ②①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
4 ごはん △マーボー豆腐 △ししゃものから揚げ △磯和え <small>（ごはん）（豆腐、豚ひき肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉） （子持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）（小松菜、白菜、のり、醤油）</small>	5 △◆シーフードトマトソース スバグティ（ゆであげ） △厚揚げサラダ 温州みかんゼリー <small>（乾燥スバグティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、ベーコン、えび、ワイン、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）（厚揚げ、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、ごま）（温州みかんゼリー）</small>	6 △ひじきごはん 味噌汁 ◎△いわしごまフライ <small>（米、おおむぎ、酒、だし、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん）（豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だし）（いわし、醤油、酒、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉、なたね油）</small>	7 △カレーライス （ごはん） コールスローサラダ ★型抜きチーズ <small>（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）（キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、上白糖、からし粉）（プロセスチーズ）</small>	8 ◎★△角食 △味噌ワタンスープ ◎△◆お好み揚げ・ソース ★チョコクリーム <small>（角食）（ワタンスープ、豚肉、酒、生姜、にんにく、味噌、醤油、豆板醤、ごま油、メンマ、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、サラダ油、鳥がら・豚骨スープ、だし）（あさり、えび、酒、さくらえび素干し、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、きび砂糖、ベーキングパウダー、なたね油）（ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、ワイン、糸かつお、青のり）（豆乳、チョコレート、ココア、きび砂糖、コーンスターチ）</small>
11 ごはん △◆厚揚げの中華煮 △揚げポークシューマイ ◎★△切り干し大根のナムル <small>（ごはん）（厚揚げ、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たまごだけ、たけのこ、グリーンピース、さくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、片栗粉）（ポークシューマイ、なたね油）（切り干し大根、醤油、ほうれん草、人参、ローズハム、ごま、きび砂糖、ごま油、豆板醤）</small>	12 △カレーラーメン 青のりポテト 果物（みかん） <small>（ソフトラーメン）（豚肉、酒、生姜、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレーウ、醤油、ウスターソース、味噌、トマトピューレ、りんご、鳥がら・豚骨スープ、だし）（じゃがいも、なたね油、青のり）（みかん）</small>	13 ★△ごぼうピラフ ★△チーズフォンデュサンドコロック フルーツミックス <small>（米、おおむぎ、バター、ワイン、ハラペーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ、サラダ油、醤油）（チーズフォンデュサンドコロック、なたね油）（ハイン缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶）</small>	14 △鶏ミックス丼 （ごはん） 味噌汁 果物（りんご） <small>（ごはん、鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、たけのこ、ピーマン、サラダ油、ごま、きび砂糖、みりん）（厚揚げ、小松菜、たまごだけ、味噌、だし）（りんご）</small>	15 ◎★△背割コッペ ★△コーンクリームスープ ポークフランク・ケチャップソース △あさりのサラダ ★スティックチーズ <small>（コッペパン）（コーン、クリーム、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ）（ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、からし粉、ワイン）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、人参、酢、からし粉、ごま油、ごま）（プロセスチーズ）</small>
18 ごはん ◎△肉味噌おでん △野菜春巻 △のりとあさりの佃煮 <small>（ごはん）（さつま揚げ、かまぼこ、うすろ、がんも、こんにゃく、人参、大根、心き、昆布、醤油、酒、きび砂糖、鶏ひき肉、味噌、みりん、ごま、だし）（野菜春巻、なたね油）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、のり、ひじき、水あめ）</small>	19 冬至メニュー △きつねうどん 冬至かぼちゃ 果物（みかん） <small>（ソフトめん）（油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、鶏肉、酒、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、酢、一味唐辛子）（かぼちゃ、白玉もち、あん）（みかん）</small>	20 △焼豚チャーハン ★△十勝大豆コロック ★ヨーグルト和え <small>（米、おおむぎ、酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、人参、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、グリーンピース）（十勝大豆コロック、なたね油）（ハイン缶、黄桃缶、梨缶、ヨーグルト）</small>	21 ごはん △白玉汁 △ぶりの味噌照り焼き 紅白なます <small>（ごはん）（白玉もち、鶏肉、酒、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、みりん、だし）（ぶり、酒、味噌、醤油、生姜、きび砂糖、みりん、ごま）（大根、人参、きび砂糖、酢）</small>	22 クリスマスマニユ ◎★△ロールパン △ポテトスープ ★△フライドチキン キャロットゼリー <small>（ロールパン）（ハラペーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、醤油、ワイン、鶏がらスープ、鳥がらスープ）（鶏肉、にんにく、牛乳、ワイン、小麦粉、片栗粉）（人参、上白糖、みかんジュース、粉寒天）</small>
25 終業式 △和風そぼろごはん （ごはん） 味噌汁 いちごのデザート <small>（ごはん、鶏ひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油）（厚揚げ、小松菜、味噌、だし）（いちごのデザート）</small>	◎・・・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）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。 ※みかん缶は在庫不足のため欠品です。他の果物缶で対応しています。			

12月22日は冬至です！



冬至にすること

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。



クリスマスにぴったり

かぼちゃのポタージュ



- ★材料（4人分）★
かぼちゃ・・・200g（1/4個）→皮をむき1cm角切り
ベーコン・・・12g（1枚）→千切り
玉ねぎ・・・240g（中1個）→スライス
セロリ・・・8g（約3cm）→スライス
パセリ・・・適量→みじん切り
スープ・・・400ml（コンソメスープ）
小麦粉・・・大さじ1
バター・・・小さじ1強（5g）
サラダ油・・・小さじ1
牛乳・・・100ml
豆乳・・・50ml
チーズ・・・12g（とろけないもの）
白ワイン・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々
- ★作り方★
①ベーコンをから炒りして、取り出し、同じ鍋でセロリ・玉ねぎを透明になるまで炒める。そこにかぼちゃを加え、スープでゆるくなるまで煮る。
②バター・サラダ油・小麦粉でルウを作り、そこに温めた牛乳を入れてホワイトソースを作る。
③①の野菜とチーズをミキサーにかけてなめらかにしてから鍋に戻し、豆乳と②のソースを加えてひと煮立ちさせる。
④白ワイン・塩・こしょうで味をととのえ、①のベーコンとパセリを加えて出来上がり！