

12月 給食だよ!

平成30年(2018年)11月30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。

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いいとされており、材料ににんじん、れんこん、ぎんなん、こんにやく、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、年越しの時に供えたもちや魚、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(にませ)」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	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。ポ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の牛乳がつきます。

★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
3 ◎★△背割コッペ ★△ベーコンシチュー ポークフランク・ケチャップソース △あさりのサラダ <small>(背割コッペパン) (バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏がらスープ) (ポークフランク、ウスターソース、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)</small>	4 △和風そぼろごはん (そぼろとごはん) 味噌汁 △からし和え <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) (竹輪、ほうれん草、白菜、醤油、きび砂糖、からし粉)</small>	5 △◆シーフードトマトソース パスタ ◎★△ココロコサダ ★ヨーグルト <small>(ソフトパスタ) (バラベーコン、えび、いか、あさり、ワイン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、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、ワイン、鶏がらスープ) (ロースハム、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) (ヨーグルト、粉糖)</small>	6 △ひじきごはん 味噌汁 ◎△豚肉のカレーフライ <small>(胚芽米、大麦、酒、だし、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん) (豆腐、小松菜、えのきたけ、味噌、だし) (豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、なたね油)</small>	7 ごはん ◎△肉味噌おでん △ししゃものから揚げ △のりの佃煮 <small>(ごはん) ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかまぼこ、うすら卵水煮、ひじき入りがんも、こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布、醤油、酒、きび砂糖、鶏ひき肉、味噌、みりん、ごま、だし) (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) (のり、ひじき、醤油、酒、みりん、きび砂糖、水あめ)</small>
10 ◎★△ロールパン ★△白菜と肉ボールのクリーム煮 △日本海産ホッケフライ・中濃ソース 温州みかんゼリー <small>(ロールパン) (豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、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) (日本海産ホッケフライ、なたね油、中濃ソース) (温州みかんゼリー)</small>	11 △豚ミックス丼 (ごはん) 味噌汁 果物 (りんご) <small>(ごはん、豚肉、酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、なたね油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま) (あさり、酒、ごぼう、小松菜、長ねぎ、味噌、だし) (りんご)</small>	12 △味噌ラーメン △大学芋 果物 (みかん) <small>(ソフトラーメン) (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、酒、みりん、豆板醤、ごま油、もやし、メンマ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、くわがめ、鳥がら・豚骨スープ、だし) (さつまいも、なたね油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、ごま) (みかん)</small>	13 ★△ほうれん草ピラフ ◎△高野豆腐のフライ 黄桃缶 <small>(胚芽米、大麦、バター、ワイン、バラベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、サラダ油、ほうれん草、醤油) (凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、なたね油) (黄桃缶)</small>	14 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>
17 クリスマスマニュー ◎★△角食 △イタリアンスープ ★△フライドチキン ★スライスチーズ キャラットゼリー <small>(角食) (バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、マカロニ、醤油、ワイン、鶏がらスープ、鳥がらスープ) (鶏肉、スパイス、にんにく、牛乳、ワイン、小麦粉、片栗粉、なたね油) (スライスチーズ) (人参、上白糖、オレンジジュース、粉寒天)</small>	18 △とりめし さつま汁 △十勝大豆コロッケ <small>(胚芽米、大麦、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) (豚肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、一味唐辛子、だし) (十勝大豆コロッケ、なたね油)</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、ほうれん草、酢、一味唐辛子、だし) (かぼちゃ、白玉もち、あん) (みかん)</small>	20 △ビビンバ △野菜春巻 (ひじき入り) ★ヨーグルト和え <small>(胚芽米、大麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、酢、一味唐辛子) (野菜春巻、なたね油) (みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト)</small>	21 ごはん △◆厚揚げの中華煮 △揚げポークシューマイ △しょうが和え <small>(ごはん) (厚揚げ、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たまご、たけのこ、きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、ごま油、片栗粉) (ポークシューマイ、なたね油) (小松菜、白菜、生姜、醤油、みりん)</small>
24 振替休日 ◎・・・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みます。) ※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。	25 終業式 △カレーライス (ごはん) ◎★△小松菜サラダ いちごのデザート <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、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ) (ロースハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉) (いちごのデザート)</small>	クリスマスにぴったり		

かぼちゃのポタージュ



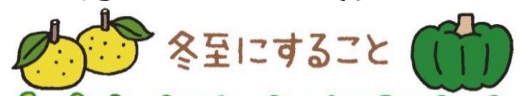
★材料 (4人分) ★

- 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、スープでやわらかくなるまで煮る。
- 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！

12月22日は冬至です!



冬至にすること

一年で最も風が短くなる冬至。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。

