



12月 給食だより



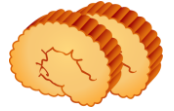
令和元年(2019年)11月29日

札幌市立北辰中学校

今年も残すところあと一ヶ月となりました。みなさんはこの一年、健康に過ごすことができましたか？楽しいことを思いっきり楽しむためにも、つらいことを乗り切るためにも、やはり健康であることが大事です。かぜやインフルエンザに注意して、一年の締めくくりを元気に過ごしましょう。



日本の伝統食にふれよう



年末年始は日本の伝統食に触れる機会が多くあります。おせち料理にはそれぞれに意味があるのを知っていますか？その中の一部を紹介したいと思います。

えび

えびは火を通すとクルリと曲がることから、腰が曲がるまで長生きする。

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。

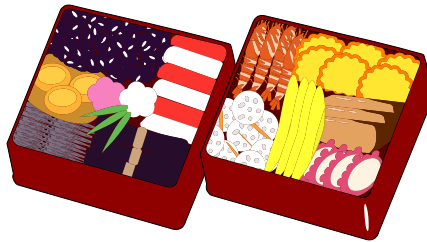
れんこん

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。

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)、こんぶなどが使われている。

おせち料理



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。

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。

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。

栗きんとん

黄色は黄金に通じるといわれ、富を呼ぶ縁起のいい色とされている。

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から、おせちの定番になった。

伊達巻き

『伊達』には華やかという意味がある。巻き物には知識や文化の発展を願う意味もあるそう。

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(しょう油、みそ)が異なります。

七草がゆ



1月7日に「春の七草」を入れたおかゆを食べると、病気にならないと言われています。七草がゆは、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための、昔の人の知恵です。



予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

※葉物野菜・果物等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
2 872kcal ☆◇レーズンパン ◇チキングラタン ☆◇オニオンチップサラダ みかん ・鶏肉 白ワイン 玉ねぎ マカロニ マツルカム 人参 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ ・ナム キャベツ きゅうり ホルモン 玉ねぎ 片栗粉 塩 菜種油 酢 砂糖 醤油 こしょう こま	3 839kcal スープカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ 黄桃缶 ・白飯 鶏肉 白ワインにんにく 塩 こしょう じゃがいも かぼちゃ 菜種油 フロッコリー ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 加粉 トマト缶 醤油 赤いソバ粉 オリーブオイル 鶏がら 煮干し 昆布 ・バター ほうれん草 もやし 醤油 酢 菜種油 砂糖 こしょう こま	4 784kcal 五目うどん 大学芋 柿 ・ソフトめん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 こぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 黒こま	5 815kcal ◇ごぼうピラフ ☆高野豆腐のフライ 大根サラダ ・胚芽米 大麦 バター 白ワイン 塩 ベーコン こぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホルモン パセリ 菜種油 醤油 こしょう ・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん カレー粉 塩 小麦粉 すりこま 卵 パン粉 こま 菜種油 ・大根 まくら煮 きゅうり 人参 こま 醤油 砂糖 こま油 酢 こしょう	6 843kcal ご飯 豆腐とえびのフリノース煮 鮭の塩焼き しょうが和え ・豆腐 えび 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 グリビース 生姜 にんにく 菜種油 かつお 醤油 中濃ソース 砂糖 トマト缶 パプリカ 卵 卵黄 ・鮭 塩 酒 ・小松菜 白菜 生姜 醤油 みりん
9 869kcal ☆◇横割りパンズ ◇ポーククリームシチュー ☆エビバーグ(照り焼きソース) ◇スライスチーズ りんご ・豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 菜種油 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ ・エビバーグ(冷) 菜種油(照り焼きソース): 醤油 砂糖 みりん 片栗粉	10 815kcal ご飯 きのこ汁(みそ味) 豚肉のバーベキュー ソース 小魚のつくだ煮 ・ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 こぼう 長ねぎ 油揚げ 菜種油 赤・白みそ 一味唐辛子 酒 昆布 削り節 ・豚肉 塩 こしょう 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 生姜 にんにく 玉ねぎ 醤油 かつおソース 砂糖 ・かたくちゆし煮干し 昆布 醤油 砂糖 酒 みりん 水あめ こま	11 761kcal カレーラーメン ☆◇おさつフリッター みかん ・ソフトラーメン 豚肉 酒 生姜 にんにく 菜種油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 カレー粉 ホルモン 醤油 かつおソース 白みそ 塩 こしょう トマトピューリ こん 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ・さつまいも 塩 小麦粉 ベーコンパプリカ 卵 牛乳 砂糖 こま 菜種油	12 825kcal 五目ごはん ☆さんまの南部揚げ からし和え ・胚芽米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 油揚げ しらす干し 人参 こぼう だしのこ ひしき 干し椎茸 グリビース 醤油 砂糖 酒 みりん ・さんま 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 こま 菜種油 ・焼きちくわ 小松菜 キャベツ 醤油 砂糖 からし	13 844kcal ハヤシライス あさりのカリッとサラダ ・白飯 牛肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 だしのこ セロリ 生姜 にんにく マツルカム グリビース 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマトピューリ かつお トマト缶 ホルモン かつおソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう オリーブオイル 卵 鶏がら 鶏がらスープ ・あさり 生姜 醤油 みりん 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり キャベツ 人参 酢 砂糖 からし 粉 こま油 こま
16 834kcal ☆◇ロールパン ◇白菜と肉ボールの クリーム煮 いかフライ 紅まどんな(かんきつ類) ・豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 こしょう 片栗粉 白菜 人参 マツルカム 小麦粉 バター 菜種油 チーズ ホルモン 牛乳 豆乳 白ワイン 鶏がらスープ パセリ ・いかフライ(冷) 菜種油	17 830kcal ☆かき揚げ丼 みそ汁 ごま和え ・えび いか あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ 人参 こぼう 春菊 ひしき 切り干し大根 小麦粉 卵 塩 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節 ・豆腐 わかめ 長ねぎ 赤・白みそ 昆布 削り節 ・ほうれん草 もやし すりこま 醤油 砂糖	18 805kcal きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ・ソフトめん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 かまぼこ 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 酒 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち	19 875kcal 焼豚チャーハン ◇白花豆コロッケ ◇フルーツサワー ・胚芽米 大麦 酒 油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 みりん 人参 玉ねぎ ホルモン グリビース 干し椎茸 こま油 こしょう ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・パン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト 砂糖	20 881kcal ご飯 豆腐のオイスターソース煮 かわいいから揚げ(天ぷら) いそ和え ・豆腐 牛肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 だしのこ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 かつおソース こしょう 片栗粉 鶏がらスープ ・かわいい 片栗粉 菜種油(天ぷら): 醤油 砂糖 酒 みりん 削り節 ・小松菜 白菜 のり 醤油
23 861kcal ☆◇黒角食 イタリアンスープ ローストチキン ☆◇ビーンズサラダ ・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホルモン パセリ マカロニ 醤油 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ・鶏肉 塩 こしょう 醤油 砂糖 酒 みりん ・手亡豆 むぎ枝豆 ナム ホルモン キャベツ 醤油 玉ねぎ 酢 砂糖 こま油 こしょう	24 860kcal ご飯 すき焼き サバの香味焼き 紅まどんな(かんきつ類) ・豚肉 醤油 砂糖 酒 菜種油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ茸 焼き麩 春菊 干し椎茸 みりん ・さば 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん こま	25 864kcal パスタシーフード トマトソース バジルポテト ◇アイスクリーム ・オリーブオイル えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マツルカム セロリ にんにく オリーブ 小麦粉 カレー粉 かつお トマトピューリ トマト缶 かつおソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう ホルモン 赤いソバ粉 鶏がらスープ パセリ ・じゃがいも 菜種油 にんにく オリーブ油 バジル 塩 こしょう	<p>良いお年を お迎えください。</p>	