



12月号

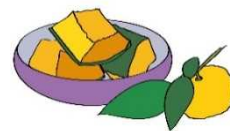
令和4年度(2022年度)
札幌市立星置中学校



今年も残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス、そして新型コロナウイルスも換気を考えての予防対策が必要となってきます。クリスマスや年末、年始と行事の多い時期ですが、バランスのよい食事と規則正しい生活を心掛けていきましょう。

12月22日冬至

《冬至にかぼちゃを食べるのは・・・》



昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物が少なくなりました。かぼちゃの収穫は夏ですが、保存が利くため「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、保存しておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていました。ビタミンを多く含むかぼちゃは冬の健康を守るためにとても強い味方になってくれる野菜です。給食では21日(水)に手稲区の農家の方が作られたかぼちゃを使用し、「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。

なんきん
(かぼちゃ)

運盛り

れんこん

かんてん

にんじん

うどん
(うどん)

きんかん

ぎんなん



冬至に終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は特に運を呼び込むとされています。

いとこ煮



小豆とかぼちゃと一緒に煮て作る料理。名前の由来は「煮えにくいものからおいおい(甥・甥)入れて炊くから」とか、かぼちゃと小豆は「いとこ」のような関係だからと言われています。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあるようです。体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大掃除の後にこんにゃくを食べていた名残だともいいます。

豆腐めし

22日(木)の献立「豆腐めし」は、冬至の前後に作られ、「どんどろけめし」と呼ばれる鳥取県の郷土料理です。

行事と食事

日本には四季折々の伝統的な行事や特別な日の行事の時にいただく料理「行事食」があります。行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって守り受け継がれてきた食べ物です。私たちはその思いを知り、理解することを通して、これからも行事食を大切に受け継いでいきたいですね。

年末年始の日本の食文化

年越しそば

12月31日、大みそかの夜には家族そろっておそばを食べる習慣があります。これは「細く長く」生きるという意味もありますが、江戸時代の金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を使って散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める」と縁起をかついだことが始まりとも言われています。



おせち料理

お正月に向けて、おせち料理を作る家庭が減っていると言われていますが、おせち料理には、日本古来からの「願い」や「お祝い」の意味が、それぞれに込められています。



*数の子(子孫繁栄) *昆布巻き(よろこぶ) *ごまめ・田作り(豊作) *黒豆(まめまめしく働く) *えび(腰が曲がるまで長生きする) *きんとん(黄金色=富をよぶ) *れんこん(穴から未来が見える…らしい) *紅白なます(紅白はおめでたい色) *くわい(春に芽を出すので縁起がいい) *お雑煮(年越しに神様にそなえたいいろいろなものを、煮て食べたことが始まり)

◎重箱に詰めた料理を、家族みんなが少しずつ全部の種類食べるのだそうです。



12月

予 定

献 立



月	火	水	木	金
●牛乳は毎日つきます。 ●食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ●記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ●あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります。 ●給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。 			1 820kcal ●チキンウインナーライス ●はんぺんのチーズフライ ●フルーツミックス ●胚芽精米、大麦、カルシウム米、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ ●はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	2 770kcal ●ご飯 ●さつまい ●かわいい唐揚げ(おろしソース) ●果物(りんご) ●白飯 ●豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●かわいい、でん粉、菜種油、大根、生姜、醤油 ●りんご
5 780kcal ★揚げパン ●イタリアンスープ ●中華サラダ ●ブルーベリーゼリー ●コッペパン、菜種油 ●ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、とうもろこし、マカロニ、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●ロースハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、ごま油、ごま ●ブルーベリー	6 763kcal ●豚丼 ●豆腐とわかめの味噌汁 ●ごま和え ●白飯、豚肉、醤油、生姜、グリーンピース、水あめ、でん粉 ●豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌 ●小松菜、白菜、ごま、醤油	7 747kcal ★味噌ラーメン ●おさつフリッター ●パイン缶 ●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、ごま、味噌、醤油、豆板醬、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ ●さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ごま、菜種油 ●パイン缶	8 830kcal ★ビビンバ ●白花豆コロッケ ●フルーツカクテル ●胚芽精米、大麦、カルシウム米、醤油、豚肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま、豆板醬、ごま油 ●白花豆、じゃが芋、バター、パン粉、でん粉、小麦粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	9 876kcal ★カレーライス ●小松菜とコーンのサラダ ★アイスクリーム ●白飯、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、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、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油 ●アイスクリーム
12 779kcal ●横割バンズパン ●コーンシチュー ●たらフライ●チーズ ●果物(紅まどんな) ●横割バンズパン ●とうもろこし、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク ●たら、パン粉、小麦粉、バターミックス、菜種油 ●チーズ ●紅まどんな	13 823kcal ●ご飯 ●マーボー豆腐 ●揚げシュウマイ ●切干大根のナムル ●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干ししいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、豆板醬、でん粉 ●豚肉、牛肉、玉葱、でん粉、醤油、小麦粉、菜種油 ●切干大根、ほうれん草、人参、ロースハム、ごま、醤油、ごま油、豆板醬	14 834kcal ●パスタボンゴレ ●きなこポテト ●ヨーグルト ●ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、乾燥、乾燥パセリ、小麦粉、ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、鶏がらスープ ●じゃが芋、菜種油、きなこ ●ヨーグルト	15 783kcal ●ごぼうピラフ ●アメリカンドッグ ●もやしごまサラダ ●胚芽精米、大麦、カルシウム米、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、とうもろこし、乾燥パセリ ●ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、菜種油 ●もやし、小松菜、人参、醤油、味噌、豆板醬、ごま	16 775kcal ●かき揚げ丼(えび入り) ●厚揚げの味噌汁 ●果物(みかん) ●白飯、えび、いか、あさり、さくらえび、しらす干し、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●厚揚げ、小松菜、味噌 ●みかん
19 867kcal ●黒コッペパン ●キャロットポタージュ ●ローストチキン ●コールスローサラダ ●黒コッペパン ●ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、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 ●鶏肉、醤油 ●きゃべつ、人参、とうもろこし	20 768kcal ●ご飯 ●けんちん汁 ●白身魚のクラッカー揚げ ●磯和え ●白飯 ●鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●たら、小麦粉、卵、クラッカー、菜種油 ●ほうれん草、もやし、切りのり、醤油	21 837kcal ●肉うどん ●いわしカリカリフライ ●かぼちゃのいとこ煮 ●ソフトめん、豚肉、油揚げ、かまぼこ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、たまごたけ、醤油 ●いわし、生姜、でん粉、米粉、菜種油 ●かぼちゃ、小豆、白玉もち	22 738kcal ●豆腐めし ●ちくわチーズつめフライ ●和風サラダ ●胚芽精米、もち米、豆腐、油揚げ、人参、たけのこ、ふき、わらび、干ししいたけ、醤油、ごま ●ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●大根、きゅうり、人参、しらす干し、醤油、ごま油、ごま	23 2学期終業式 

給食週間

12月5日～9日は給食週間です。

献立の★マークは、リクエストの第1位になった、メニューです。

詳しい結果は給食週間のオタよりでお知らせいたします。

手稲区給食展のご案内

日時：12月19日(月) 17:00～12月22日(木) 15:00

場所：JR手稲駅自由通路「あいくる」

内容：写真・パネル展示、給食の実物展示、給食レシピ配付など

主催：札幌市教育委員会 手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

共催：手稲区保健福祉部健康こども課

