



給食だより

令和元年 11 月 29 日
札幌市立石山中学校
札幌市立藻岩中学校

いよいよ今年もあとわずか!

冬は寒い日が続きかぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、しっかり手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

旬の野菜を食べて冬を乗り切りましょう

冬が旬の野菜には体を温めたり、かぜをひきにくくしたりする栄養素がたっぷり含まれています。旬の野菜を食べて寒さに負けない体をつくりましょう。



冬の行事食

おせち料理



もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神様にお供え物をし、宴を開く宮中行事で用いられていました。「御節供」と呼ばれたこの料理は、いつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着しました。一つ一つの料理には健康や家内安全などの願いが込められています。

冬至

♪冬至に \square のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。♪





〈12月の予定献立〉



月	火	水	木	金	
2 ドライカレー はいが米 大麦 オリーブ油 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 ピーマン パセリ レースト トマト缶 小松菜とベーコンのサラダ ベーコン こまつな もやし キウイフルーツ	3 豚ミックス丼 ごはん 豚肉 しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン こま 紅白なます だいこん にんじん りんご	4 角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 豆豚 挽き肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ はくさい にんじん マッシュルーム パセリ バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆腐がらスープ 春巻 たけのこ にんじん 豚肉 ひじき チョコクリーム チョコレート 豆乳 ココア コーンスターチ	5 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 豆腐 えび にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく がらスープ 大豆もやしナムル ハム ほうれん草 大豆 もやし にんじん とうぼんちゃん こま みかん	6 きつねうどん ソフトめん 油揚げ とり肉 つと たもきだけ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 チーズポテト ジャが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 黄桃缶	
9 鶏ごぼうごはん はいが米 大麦 鶏ひきにく 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ こま 小松菜スープ ベーコン こまつな はるさめ がらスープ 豚肉の竜田揚げ 豚肉 しょうが	10 ごはん 肉みそおでん さつま揚げ 豆腐入りかまぼこ ずら卵 がんもどき こんにゃく にんじん だいこん ぶき 昆布 こま 揚げぎょうざ 豚肉 キャベツ ひじき ラード 鶏肉 長ねぎ しょうが 干し椎茸 おひたし ほうれん草 はくさい かつおぶし	11 選択給食 横割りパン イタリアンスープ ベーコン ジャが芋 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ がらスープ ★たらフライ+チーズ たら パン粉 ★豆腐ナゲット 焼き豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 卵 ヨーグルト和え みかん・パイン黄桃・洋なし・夏みかん缶詰 ヨーグルト	12 ハヤシライス 牛肉 玉ねぎ にんじん たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶 ハヤシルウ がらスープ コールスローサラダ キャベツ にんじん コーン 上白糖	13 しょうゆラーメン ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 ぐきわかめ 大学芋 さつまいも 水あめ 黒砂糖 黒いりこま りんご	
16 わかめごはん はいが米 大麦 たきこみわかめ こま 豚汁 豚肉 豆腐 ジャが芋 こんにゃく にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ ししゃものカレー天ぷら カラフトししゃも 卵	17 中華丼 ごはん 豚肉 えび いか うすら卵 にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ 青梗菜 干し椎茸 木くらげ しょうが にんにく がらスープ わかめスープ わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ コーンフライ コーン 牛乳 マーガリン 豆乳 パン粉	18 チリドッグ 背割りコッパ フランクフルトソーセージ あさりのチャウダー あさり ベーコン ベーコン ジャが芋 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク 紅まどんな	19 ごはん 厚揚げのカレーソース 厚揚げ 豚挽き肉 玉ねぎ しょうが にんにく カレールウ とりがら 磯和え こまつな はくさい のり ミニトマト	20 行事食～冬至 たぬきうどん うどん あさり さくらえび ちりめんじゃこ にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもきだけ ほうれん草 かぼちゃのいとし煮 かぼちゃ あずき 白玉もち みかん	
23 ほうれん草ピラフ はいが米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 ローストチキン 鶏肉 みかんゼリー	24 ごはん 白玉汁 白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 さわらのみそ焼き さわら みそ こま のりとあさりの佃煮 あさり しょうが ひじき のり 水あめ	選択給食 (12月11日) (カルシウムバーガーを作ろう) フィッシュバーガーを選んだ人 藻岩 69% 石山 63% 豆腐バーガーを選んだ人 藻岩 31% 石山 37%			

今月の果物

キウイフルーツ

(12月2日)

国産キウイの旬は10月から4月。ビタミンC、カリウムが豊富で、食物繊維も多く、健康に良い果物として人気が高まっています。



紅まどんな

(12月18日)

愛媛県内でのみ生産される新品種「紅まどんな」は、品種名を「愛媛果試第28号」と言います。果皮が薄くてデリケートなため、果実に雨が当たらないよう施設栽培や袋かけをして大切に栽培されます。



- 牛乳は毎日つきます。
- 食材の入荷状況によって献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

クリスマスやお正月など、おいしいものを食べる機会がたくさんあり食生活が乱れがちになります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気に冬休みを過ごしましょう！

