



# 給食だより

令和6年12月23日  
太平中学校  
上篠路中学校

長いお休みがあると、気を付けていても生活が不規則になりがちです。「食事・睡眠・運動」の健康の三原則プラス手洗いやマスクで、感染症を予防し、健康に、楽しく、有意義な冬休みを過ごしてください。



## 作るの大好き!



## 食べるの大好き

休み中に料理に挑戦してみましょう。クリスマスやお正月の料理を家族と一緒に作ることで食文化に触れる良い機会となります。また、行事食だけではなく、日常の食事作りにも挑戦してみましょう。料理をすることで「段取りをする力が身に付く」と言われます。何を、どんな順番に作るか考えて、実際に作り、食べることで、達成感や満足感を味わうことができます。

まずは、使っている材料を確認

### ① 何を作るか考えよう

日頃の食生活を振り返ってみましょう。自分の健康に必要な栄養や不足しがちな食べ物を使った料理を考えてみましょう。

給食がないと牛乳を飲む機会が減っているからカルシウムが不足しているかも

かぜの予防には何を食るといいかな

勉強をがんばる時の食事は

部活でたくさん運動をしたので

昨日は、野菜をあんまり食べなかったから…



### ② 栄養のバランスを意識しよう

一汁三菜の日本の食事は、ごはんと汁物、主菜・副菜のそろった栄養のバランスのよい食事の形です。3つもおかずを作るのは大変なので、まずは、一汁一菜を準備してみましょう。

#### 主食はごはん

お米は短時間で研ぎます。吸水の時間をおいて、後は炊飯器にお任せです。



ごはんを炊いている間におかずを準備します。

#### 一汁:汁物を作ろう

だしをとりましょう。昆布や削り節を使ったり、だしパックや顆粒だしを使うのもいいですね。

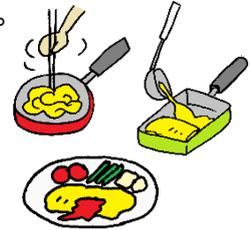


具だくさんのみそ汁にしましょう。



#### 一菜:おかずを作ろう

例えば、卵を使っても、目玉焼きスクランブルエッグ、オムレツ等いろいろな料理が作れます。新しい料理にもチャレンジしてみましょう。



料理をするときは  
手洗いをしっかりする、衛生面に気を付けて！  
火や包丁などの取り扱いに注意しよう！  
後片付けも忘れずに！



札幌市学校給食栄養士会のHPには給食のレシピが紹介されています。  
<https://www.s-eiyou.com/>



# 予定献立



上篠路中

月	火	水	木	金
		1/15	1/16	1/17
☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆ 献立は都合により変更する場合があります。 ☆ 魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなエビやカニが混ざっている場合があります。 ☆ 献立の下段には使用する主な食材を記入しています。( / は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)		ゆであげシーフードトマトソース スパイシーポテト	ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	五目ごはん 豚肉のカレーフライ 磯和え(小松菜・もやし)
		1/20	1/21	1/22
ごはん 豆腐のトロトロ煮 ちくわの磯辺揚げ おかかふりかけ	カレーうどん バターポテト みかん	ピビンバ 星のコロッケ(Fe・Ca) 黄桃缶	ごはん 味噌けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ(甘酢だれ) ごま和え(小松菜・白菜)	横割パンズ ボーククリームシチュー エビバーグ(照り焼きソース) オニオンチップサラダ
		1/27	1/28	1/29
精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、人参、醤油、片栗粉、鶏がらスープ/ちくわ、小麦粉、鶏卵、青のり/しらす干し、醤油、糸かつお、のり、ごま	ソフトめん/鶏肉、つと、油揚げ、人参、玉葱、たまご茸、小麦粉、醤油、カレールウ、片栗粉/じゃが芋、バター、砂糖、牛乳、スキムミルク/みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、焼豆腐、メンマ、ほうれん草、人参、もやし、生姜、にんにく、醤油、豆板醤、ごま、ごま油/コロッケ(小麦、鶏肉、豚肉)/黄桃缶	精白米/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、味噌/鶏肉、醤油、片栗粉、小麦粉/小松菜、白菜、醤油、砂糖、ごま	パン、豚肉、じゃが芋、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/えびバーグ(えび、鶏卵)、醤油、片栗粉/ハム、キャベツ、胡瓜、玉葱、醤油、ごま
		1/23	1/24	1/25
カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	塩ラーメン シナモンポテト パイン缶詰	たきこみなり 揚げいわしハンバーグ おひたし(なばな・もやし)	和風そぼろごはん 味噌汁(小松菜・たまご・玉ねぎ) アップルゼリー	黒コッパパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ いやかん
		1/30	1/31	
精白米/豚肉、玉葱、りんご、セロリ、小麦粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、鶏がらスープ/ハム、ほうれん草、コーン、醤油、ごま/ヨーグルト	ソフトラーメン/豚肉、メンマ、もやし、白菜、玉葱、ほうれん草、わかめ、醤油、塩、ごま、ごま油/さつま芋、グラニュー糖、シナモン/パイン缶	胚芽精米、大麦、砂糖、酢、塩、油揚げ、人参、干椎茸、ひじき、醤油、ごま、焼きのり/ハンバーグ(鰯、大豆)/なばな、もやし、糸かつお、醤油	精白米/鶏肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、ごぼう、人参、ひじき、味噌、醤油、ごま/小松菜、たまご茸、玉葱、味噌/りんごジュース、砂糖、寒天	パン/豚肉、すりみ(タラ)、焼豆腐、片栗粉、白菜、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/いかフライ(いか、小麦粉、大豆)/いやかん

## 16日はお正月のメニュー

出世魚の「ぶり」で、子どもたちが健やかに成長できますように、紅白なますは一年を平和に過ごせますようにとの願いをこめて作ります。

白玉汁はお雑煮のかわりです。



## ☆☆全国学校給食週間☆☆

1月24日から30日の1週間は、全国学校給食週間です。札幌市では、昭和26年にコッパパンと汁ものを中心とした給食が始まりました。その頃、食器は各自持参したそうです。

時代とともに、給食の目的、献立の内容、食器の素材なども変わっています。また、地域によっても給食の内容が異なります。保護者のみなさんが食べていた給食や思い出を、子どもたちにお話していただきたいと思います。



## 雪と寒さが冬の北海道野菜のおいしさの秘密

冬の寒さや雪を利用して保存しておくことで、甘味が増しておいしくなる野菜があります。給食では、3学期に江別産キャベツ、北見産じゃがいも(スノーマーチ)を使用します。

上篠路・百合が原で作られた玉ねぎも使用します。

## 3学期の献立は…

11月に3年生を対象に『卒業前にもう一度食べたい給食のリクエストアンケート』を実施しました。相変わらずの人気メニューに票が集まる一方、ただ一人がリクエストした料理も数多くありました。名前のあがった150もの料理のすべてを実施することはできませんが、できるだけ取り入れていきたいと考えています。

