



令和元年（2019年）11月29日

札幌市立柏丘中学校

12月号

給食週間が終わりました



札幌市内5区の味めぐりをしました

札幌市内5区の特産品やゆかりのある料理を給食で味わう「札幌味めぐり」、楽しんでもらえましたか？インフルエンザや風邪が流行し欠席も多い中、普段より食べ残しが少ない学級が多く、生徒の給食への感謝の思いを感じました。配付した資料はぜひ家庭でも読んでください。



後片付けがきれいになりました！

保体委員がテレビ放送へ出演し、各学級で呼びかけを行った後片付けの取組のおかげで、以前より後片付けがきれいになっています。特に食べ残しがついてる食器が減り、とても洗いやすくなりました。良いマナーが自然にできると、周りの人からの好感度もアップします。給食だけでなく、食事のたびに意識してみましょう。

保体委員のみなさん、テレビ放送に協力してくれた放送局のみなさん、ありがとうございました。



はし H-1 グランプリ大盛況！

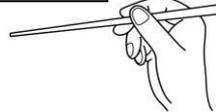
給食週間中、図書委員会と図書館司書の加藤さんによる「^{はし}H-1 グランプリ」と、給食や納豆に関する本の展示が図書館で行われました。

^{はし}H-1 グランプリは30秒間で大豆をいくつ移動させられるかを競うもので、61名の生徒が参加していました。最高記録は19個でした。

はしの使い方に自信がないという人は、この機会に正しいはしの持ち方を練習しましょう！

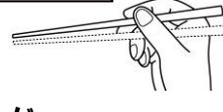


ステップ1



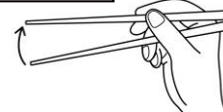
親指、人差し指、中指を使い、えんぴつの持ち方ではしを1本持つ。

ステップ2



親指のつけ根に2本目のはしを入れ、薬指のつめの横にあてて支える。

ステップ3



上のはしだけを動かす。下のはしは動かさない。（人差し指と中指を動かし、親指ははしを支えます）

今年の冬至は12月22日（日）です

冬至は、1年で最も昼が短い日です。日本では、風邪を予防するために「かぼちゃ」を食べ、「冬至＝湯治」、「ゆず＝融通がきく」という語呂合わせから、「ゆず湯」に入る習慣があります。

給食では12月17日（火）に、小豆、かぼちゃ、白玉を煮た「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。冬の寒さはこれからが本番です。食べて風邪を予防し寒い冬を乗り切りましょう！

かぼちゃの旬は夏では？

かぼちゃは夏が旬ですが、野菜が少なくなる冬でも保存がきくので、昔からこの時期には貴重な栄養源となっていました。

かぼちゃに含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わり、^{ひふ}皮膚や^{ねんまく}粘膜の抵抗力を高めるため、風邪の予防に効果的です。



いとこ煮とは？

いとこ煮は、小豆とかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。諸説ありますが、材料を煮ていくものから追々入れていくことから、「^{おい}おい」を「^{おい}甥と甥」、つまり「いとこ」にかけた語呂合わせが名前の由来だといわれています。





★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
2 ごはん けんちん汁 さんまの竜田揚げ のりの佃煮	3 パスタクリームソース ストロポテトサラダ 温州みかんゼリー	4 チキンウインナーライス 高野豆腐のフライ 小松菜とベーコンのサラダ	5 鮭ミックス丼 味噌汁 りんご	6 チリドック (背割りコッパ・フランクフルト) スライスチーズ あさりのチャウダー 大根サラダ
精白米・鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・生姜・小麦粉・片栗粉/のり・ひじき	ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ苜・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・脱脂粉乳・豆乳/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま/温州みかん果汁	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・豚肉・豚レバー・ひじき・牛乳・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・ごま/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	精白米・鮭・生姜・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ごま/豆腐・小松菜・えのき苜/りんご	パン・豚肉・玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ/チーズ/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/大根・まぐろ・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油
9 かき揚げ丼 味噌汁 からし和え	10 醤油ラーメン チーズポテト みかん	11 わかめごはん 豚汁 ほっけのオートミールフライ	12 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ナムル	13 たらメンチカツバーガー (横割りパンズ・たらメンチ) ベーコンシチュー もやしのごまサラダ
精白米・えび・桜えび・いか・あさり・しらす・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/豆腐・わかめ・長ねぎ/ちくわ・小松菜・キャベツ	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・脱脂粉乳/みかん	胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉	精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉/豚肉・鶏肉・キャベツ・ひじき・長ねぎ・生姜・しいたけ・ホタテエキス・かきエキス・片栗粉・小麦粉・ごま油/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・ごま	パン・たら・玉ねぎ・にんじん・生姜・パン粉・小麦粉・片栗粉・魚醤・アンチョビ・ケチャップ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/ほうれん草・もやし・にんじん・ごま
16 ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ いそ和え	17 味噌うどん かぼちゃのいとこ煮 りんご 冬菜メニュー	18 ビビンバ 白花豆コロッケ ヨーグルト和え	19 和食の日(お正月) ごはん 白玉汁 鮭の焼きづけ 紅白なます	20 ロールパン ミートパスタグラタン あさりのサラダ パイン缶詰
精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・にんじん・切干大根・さやいんげん・たもぎ苜・椎茸・生姜/子持ちカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・もやし・のり	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・椎茸・ほうれん草・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・ごま/かぼちゃ・小豆・白玉もち/りんご	胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・にんじん・ほうれん草・もやし・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・ごま/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・片栗粉・大豆蛋白/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)・ヨーグルト	精白米/白玉もち・鶏肉・つと・高野豆腐・にんじん・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・椎茸/鮭・生姜・小麦粉・片栗粉/大根・にんじん	パン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・バター・トマト缶詰・ケチャップ・チーズ・パン粉・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま/パイン缶詰
23 キーマカレー ビーンズサラダ 牛乳プリン	24 きつねうどん 青のりポテト 紅まどんな	25 終業式 コーンピラフ ローストチキン フルーツミックス クリスマスメニュー	冬休み おい冬休みを! 	
精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ/手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・玉ねぎ・ごま油/牛乳・練乳・脱脂濃縮乳・寒天	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・椎茸・長ねぎ・たもぎ苜・ほうれん草/じゃがいも・青のり/紅まどんな(柑橘)	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)	紅まどんなとは? 薄い皮とゼリーのようになめらかで甘い果肉が特徴の柑橘です。大玉で色の濃い美しい見た目から、年末の贈答品として人気が高まっています。 12/24の給食で愛媛県産の紅まどんなを使用しますのでお楽しみに!	