

給食だより

令和2年（2020年）1月14日
札幌市立啓明中学校

給食室では冬休み中に、調理場や調理器具、配膳車や食器など念入りに点検して、子どもたちが登校する日を待ちました。今年も楽しい給食時間となるように、安全でおいしい給食作りに努めたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

柑橘類の美味しい季節です

柑橘類は、風邪予防のビタミンC、疲労回復のクエン酸、整腸作用のペクチンなどが豊富です。12月の給食では、温州みかんや紅まどんがが登場しました。3学期も伊予柑、八朔、ポンカン、天草などが登場予定です。ご家庭でもデザートや間食として取り入れてみてはいかがでしょうか。



温州みかん

一番馴染みのある柑橘と言ってもよいのではないのでしょうか。温州みかんはじょうのう（内袋）ごと食べられるみかんです。皮を剥き、気にならなければ白いワタも食物繊維なので、そのまま食べるとよいでしょう。



はるみ

皮はやや厚みがありますが剥きやすく、じょうのうも薄くそのままでも食べられます。果肉はジューシーなわりに砂じょうの一粒一粒がしっかりしています。



八朔（はっさく）

皮は厚く、じょうのうもしっかりとしているので、共に剥かなくては食べられないでしょう。しかし、その果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味、少し苦味もあり、はっさくの特徴的な味わいがあります。



デコポン

頭部がこぶのように出ているのが特徴です。皮はやや粗いですが、そのわりに剥き易いです。果肉はジューシーでじょうのうは薄いので、じょうのうごと食べられます。基準で糖度13度以上、クエン酸1.0%以下と決まっているので、酸味が強すぎるものは無いでしょう。



天草（あまくさ）

果肉は柔らかくジューシーです。じょうのうは薄く、苦味はありません。食べる時は、ナイフで皮を剥き、オレンジのようにナイフを使って房どりするか、半分に切ってから、何等分かに串切りにして皮の部分を持ってかぶりつくように食べます。



伊予柑（いよかん）

皮はやや厚いですが、比較的剥き易いです。果肉は柔らかくジューシーで、甘味酸味ともバランスよく、濃厚な味わいです。いよかんを食べるときは、まずお尻の方から指を使って皮を剥きます。その後、房をバラして、じょうのうを中心側から開くように剥いて果肉だけにして食べると取り出しやすいでしょう。



清見オレンジ

皮は手では剥きにくく、果肉は種が少なく柔らかでジューシーです。そのため、ナイフを使い、食べやすいようにクシ切りにして食べるといいでしょう。

清見オレンジをもとに「不知火（デコポン）」、「はるみ」、「せとか」などが生まれています。



札幌産のお米



札幌市の学校給食では通常、石狩管内のお米を使用していますが、今秋収穫された札幌産のお米を1月～2月上旬まで使用できるようになりました。北海道は全国でも有数の米どころですが、札幌市は作付面積も少なく、貴重なお米です。みなさんのまち札幌のお米を味わって食べてほしいと思います。

1月予定献立

3学期はスキー学習や入試等で給食がない学級や学年がありますのでご注意ください。

13日	14日	15日	16日	17日
<p>成人の日</p> 	<p>始業式</p> 	<p>ほうれん草ピラフ 豚肉のカレーフライ フルーツミックス</p> <p><small>胚芽米 大麦 パター パン粉 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶/</small></p>	<p>ごはん 芋団子汁 チキンナゲット おかかふりかけ</p> <p><small>精白米/鶏肉 ジャがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/鶏肉 パン粉 片栗粉 おから 小麦粉 クラッカー 米粉/しらす干し 糸かつお のり ごま/</small></p>	<p>ツイストパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ みかん</p> <p><small>ツイストパン/豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ ストック/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/みかん/</small></p>
<p>20日</p> <p>キーマカレー 小松菜サラダ 天草</p> <p><small>精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 切り しょうが にんにく 大豆 パン粉 レーズン 小麦粉 トマト缶/ル 春雨 ひじき 小松菜/天草/</small></p>	<p>21日</p> <p>ゆであげシーフード* トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト</p> <p><small>パンケーキ パン粉 パン粉 えび いか あさり 玉ねぎ 人参 切り にんにく 小麦粉 トマト缶/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/ヨーグルト/</small></p>	<p>22日</p> <p>チキンライス 南瓜コロケ 小松菜とパーンのサラダ</p> <p><small>胚芽米 大麦 パター トマト ジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルパスタ/南瓜 パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ ストック ミルク 小麦粉/パン粉 小松菜 もやし ごま/</small></p>	<p>23日</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ りんご</p> <p><small>精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 片栗粉/カラ揚げししゃも 片栗粉 小麦粉 /りんご/</small></p>	<p>24日</p> <p>背割コッペパン 豆腐のグラタン 焼きフランク 和風しらすサラダ</p> <p><small>背割コッペパン/マヨネーズ 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ ストック/牛乳 豆乳 パン粉 パセリ/豚肉 水あめ/大根 きゅうり 人参 しらす干し ごま/</small></p>
<p>27日</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 春巻</p> <p><small>精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 油揚げ ひじき/ジャがいも たら/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/</small></p>	<p>28日</p> <p>カレーうどん ちくわチーズ*つめ揚げ いよかん</p> <p><small>うどんめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎ/たけのこ 長ねぎ 小麦粉 片栗粉 /ちくわ チーズ 小麦粉 卵/いよかん/</small></p>	<p>29日</p> <p>たきこみいなり 味噌汁 いわしのスパイス揚げ</p> <p><small>胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり /小松菜 厚揚げ/いわし しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/</small></p>	<p>30日</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ポンカン</p> <p><small>精白米 豚肉 マヨネーズ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ/ポンカン/</small></p>	<p>31日</p> <p>角食 ポークシチュー コロコロサラダ パイン缶詰</p> <p><small>角食/豚肉 しょうが にんにく 切り- ジャがいも 人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 小麦粉/ル 高野豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/パイン/</small></p>

- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料（醤油、味噌、ケチャップなど）や香辛料は記載しておりません。
- ※ 貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、かれいやししゃも（雄の場合も）など丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意、ご了承ください。
- ※ 青果物は、流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御了承ください。
- ※ 食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会ホームページで御確認ください。
<http://www.city.sapporo.jp>

忘れずにもってきてください

1月15日から給食が始まりますので、机の上に敷くランチャマットを忘れずにもってきてください。

また、給食当番の時には配膳を行うためのエプロン・三角巾（または帽子）・マスクも必要です。毎回清潔なものを着用できるようご準備をお願いいたします。

使い捨てマスクの場合は補充も忘れずに！

