

＊給食だより＊

令和5年（2023年）1月13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なが登場しました。3学期も伊予柑、はっさく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。



ハ朔（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。食べるときは、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

皮は手では剥きににくく、果肉は種が少なく柔らかくジューシーです。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。

1月予定献立

3学期は入試等で給食がない日がありますのでご注意ください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス | ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナム | コッペパン キャロットポタージュ ハムとコーンの フリッター あさりのスパゲティサラダ | カレーライス サイコロサラダ はっさく | 塩ラーメン きなこポテト みかん |
| 胚芽米 大麦 パター パン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 でん粉/みかん缶 パイ 缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶/ | 精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが に んにく 片栗粉/えび いとよ り 玉ねぎ 豚脂 パン粉 小 麦粉 片栗粉/切干大根 ほう れん草 人参 卵 ごま/ 人参 ごま/ | コッペパン/パン コーン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パン粉 小 麦粉 パター チーズ スライス 牛乳 豆乳/卵 コーン 玉ねぎ 小麦粉 牛乳 卵/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 ごま/ 人参 ごま/ | 精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切りりんご しょうが にんにく グリルチキン 小麦粉/卵 人参 きゅうり コーン/はっさく/ | リトロン 豚肉 しょうが に んにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう れん草 わかめ ごま/じゃが いも きなこ/みかん/ |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| わかめごはん 味噌汁 豚肉のカレーフライ | ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ からし和え | 角食 ポテトグラタン 厚揚げサラダ パン缶 | 和風そぼろごはん 味噌汁 りんご | ゆであげスパゲティ クリームソース 青のりポテト |
| 胚芽米 大麦 わかめ ごま パン粉 油揚げ/豚肉 卵 小 麦粉 パン粉 オートミール/ | 精白米/豆腐 豚肉 ビーフ 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 片栗粉/ 豚肉 じゃがいも ひじき 鶏肉 長ねぎ 片栗粉 小麦粉 しょうが しいたけ 杉江枝 がねん/卵 小松菜 もやし/ | 角食/パン コーン 玉ねぎ じゃが いも 人参 小麦粉 パター チ ーズ スライス 牛乳 豆乳 パ ン粉 パター/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 じゃがいも き ゅうり 人参 ごま/パン/ | 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/あさり ごぼう 小松 菜 長ねぎ/りんご/ | スパゲティ パン 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スライス 豆乳/じゃがいも 青のり/ |
| 30日 | 31日 |  <h2 style="display: inline-block; margin: 0 10px;">札幌産のお米</h2>  | | |
| とりめし 豚汁 南瓜コロッケ | スタミナ丼 味噌汁 はっさく | <p>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ことになりました。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。</p> | | |
| 胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/豚肉 豆腐 じゃが いも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/南瓜 パン粉 マッシュ ポテト 玉ねぎ スライス 米粉 小麦粉/ | 精白米 豚肉 ママ 人参 も やし ニラ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま/小松菜 厚揚げ/はっさ く/ | | | |

※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、雌のししゃも以外にも、かれい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、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。

※食材の産地や放射性物質検査の結果は、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。

<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html>

忘れずにもってきてください

1月16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準備をお願いいたします。

