

給食だより

1月

令和5年(2023)12月25日
札幌市立向陵中学校

明日から、冬休みが始まります。休み中は不規則な生活になりがちですが、食事、運動、睡眠、休養のバランスを上手にとり、充実した冬休みを過ごしましょう。

学校給食では 北海道産の食材を 積極的に取り入れています！

季節ごとの旬の野菜や果物を活用

北海道の各地で生産された新鮮な野菜や果物を献立に取り入れることで、給食を通して四季や地元の食文化などを感じられるようにしています。

★ 学校給食で使用した食材の例 ★

にら(知内)、アスパラガス(美瑛)など	小松菜(札幌)、ブルーベリー(仁木)など
玉ねぎ(札幌)、りんご(七飯)など	じゃがいも(北見)、かぼちゃ(羊蹄)など

主食には道産米・道産小麦を使用

米飯は北海道産米(主にななつぼし)を使用しています。また、パンや麺も北海道産の小麦(きたほなみ等)を使用した特注品です。

畜肉・魚も 北海道産のものを活用

牛肉、豚肉、鶏肉などの畜肉は、ほとんどが北海道産です。魚は、鮭やぶりなど、北海道近海でとれたものも使用しています。毎日提供する牛乳も、北海道産です。

カフェインのとり過ぎに注意!!

勉強の合間に**カフェイン**を含む飲み物(緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなど)を飲むことはありますか。カフェインは、**脳を刺激して目覚めさせる作用**があります。

しかし、とり過ぎてしまうと、眠れなくなったり、不安な気持ちになったりして心身に悪影響を与えます。成長期でもある中学生の時期は、カフェインの影響は大人より強く出てしまいます。カフェインが含まれたものはなるべく避けて、水や麦茶など、カフェインが含まれていないものを選ぶなどして心身の健康へ配慮することも大切です。



《1月の献立から》

◆お正月献立(16日):「白玉汁」「紅白なます」

年が明けて初めての給食は、雑煮風の「白玉汁」と紅白でめでたいおせちの定番「なます」から。

◆「キャロットケーキ」(24日)

小学校では出ない、オーブンで焼いた中学校だけの手作りカップケーキが今年度初登場。

◆「みたらしだんご」(31日)

2学期の「だんごリザーブ給食」で出なかっただんご界の本命!? を特別に出します。

＝ 今月の給食から ① ＝

スイーツポテト(174kcal)

○材料(4人分)

さつまいも 320g(大1本)

砂糖 大さじ2

バター 20g

A 牛乳 大さじ2

スキムミルク 大さじ1

生クリーム 大さじ1

塩 少々

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあく抜きした後、蒸す。
- ② 鍋に蒸したさつまいもを入れ、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。さらに、Aを加えて加熱しながら、なめらかに練り上げる。
- ③ ②の形をととのえアルミカップに入れる。オーブンに入れて、230~240℃で軽くこげ色がつく程度に焼き上げる。

※ オープントースターでも焼けます。照りを出したい時は溶き卵をぬります。

3年生対象の「リクエスト給食アンケート」副業部門では、「○○ポテト」とつく献立に人気集中しています!今回は、ある先生から大絶賛された「スイーツポテト」のレシピを紹介。ちなみに、アンケート結果は、2・3月の給食だよりでお知らせします。お楽しみに!



1月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *使用食材を記載しています(調味料は省略しています)。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 *貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。</p>				
15	16 805kcal	17 761kcal	18 699kcal	19 699 kcal
 始業式	ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	カレーうどん スイートポテト パイン缶詰	小松菜とじゃこのチャーハン かぼちゃチーズフライ★ ほうれん草とベーコンのサラダ	肉炒め丼(小松菜) 味噌汁(じゃがいも、にら) 天草*
	ごはん/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、干椎茸/ぶり、しょうが、白ごま/だいこん、にんじん	ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、干椎茸、ほうれんそう、たもぎだけ、長ねぎ、小麦粉、油、カレールウ/さつまいも、バター、牛乳、生クリーム、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、ごま油、かたくちいわし煮干し、しょうが、豚肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、油、小松菜/かぼちゃ、チーズ、パン粉、マーガリン、小麦粉、油/ベーコン、ほうれん草、もやし、油、白ごま	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、小松菜、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/じゃがいも、にら/天草
22 696 kcal	23 763 kcal	24 815 kcal	25 795 kcal	26 781kcal
ロールパン ポーククリームシチュー オニオンチップサラダ りんご缶詰	ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え(小松菜、もやし)	パスタシーフード トマトソース キャロットケーキ	豆腐入りカレーピラフ 野菜コロッケ★ フルーツサワー	中華丼(えび入り) ワカメスープ ひじき春巻★
ロールパン/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、片栗粉、白ごま/りんご缶	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/小松菜、もやし、白すりごま	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマト(ピューレ、缶詰)/にんじん、小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、スキムミルク	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、油/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、生パン粉、白ごま、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、なし、夏みかん)、ヨーグルト	白飯、豚肉、むきえび、いか、うずら卵、にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、干椎茸、黒きくらげ、しょうが、にんにく、油、ごま油、片栗粉/わかめ、豆腐、干椎茸、長ねぎ、白ごま、ごま油/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、油、オイスターソース、小麦粉
29 782 kcal	30 889 kcal	31 689 kcal	※1/19(金)の天草は、“清見オレンジ”と“早生みかん”をかけ合わせたものに“ページオレンジ”という品種をかけ合わせて誕生した柑橘類です。	
ソフトフランス 小松菜のグラタン 厚揚げサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん ピリカラすき焼き 豚肉のカレーフライ おかかふりかけ	長崎ちゃんぽん みたらしだんご いよかん	※1月は、札幌市農協の協力により、「茨戸地区等」で作られた「ななつぼし」を提供します。札幌産の美味しいお米を味わって食べてほしいと思います。	
ソフトフランス/ベーコン、たまねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/ブルーベリー(果肉、果汁)、寒天	白飯/豚肉、油、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎだけ、白すりごま、ごま油、にんにく、しょうが、りんご/豚肉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、油/しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、むきえび、つと、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、黒きくらげ、ごま油/白玉もち、片栗粉/いよかん		



【 正月に食べる料理 】

正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。



≡ 今月の給食から ② ≡

紅白なます (18kcal)

○材料(4人分)

大根	180g	
にんじん	40g	
A	砂糖	大さじ1強
	酢	大さじ1弱
	塩	少々

お正月献立「**紅白なます**」。紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願う一品として食されます。材料はこの他、「柿」をいれてもおいしいです。お正月へ向けて挑戦してみてください。

《作り方》

- ① 大根とにんじんは、干切りにし、さっと茹でて冷ましておく。
- ② ①の野菜の水分をよく切り、合わせておいた A で和え、味をなじませる。

※給食では野菜は全て茹でてから使います。野菜は生のままでもできます。