



# 給食だより 冬休み&1

令和元年12月24日(火)発行 札幌市立幌東中学校



もうすぐ2学期が終わり、冬休みがはじまります。長期の休みは生活リズムが乱れやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。また、寒さに負けず、積極的に体を動かしましょう。



## 願いが込められている おせち料理

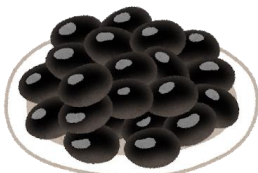
「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月にのみ出されるようになりました。

おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



## おせち料理に込められた願いや意味

黒豆



まめに暮らせるように

ごまめ(田づくり)



ごこくほうよう  
五穀豊穰(作物の豊作)  
を願って

かずのこ



しそんはんえい  
子孫繁栄(子宝に恵まれる  
ように)を願って

えび



ちやうじゆ  
長寿を願って

きんとん



えんぎもの  
金運を呼ぶ縁起物として

こぶ巻き



「喜ぶ」という言葉の「こぶ」  
えんぎもの  
から縁起物として

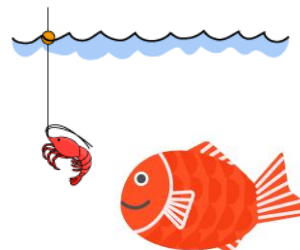
食のことわざ



えび たい つ  
海老で鯛を釣る

これは、わずかな労力で大きな利益を得ることのたとえです。英語にも似たようなことわざがあります。

Throw a sprat catch a mackerel.  
(小魚を投げてさばをとる)  
どちらも魚が出てきます。



# 1月の予定献立



牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
<b>13</b> <b>成人の日</b> 	<b>14</b> <u>847kcal</u> ピリカラチキン丼 みそ汁 おひたし	<b>15</b> <u>806kcal</u> たぬきうどん チーズポテト くだもの	<b>16</b> <u>817kcal</u> 焼き豚チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	<b>17</b> <u>839kcal</u> ごはん みそ汁 豚肉の竜田揚げ                      きんぴら
	◆精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 かたくり粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン オイスターソース トウバンジャン にんにく ◆豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆ほうれん草 白菜 かつお節	◆小麦粉 あさり 桜えび かたくいわし 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 つと ほうれん草 ねぎ たもぎたけ しいたけ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリーンピース ごま油 ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	◆精白米 ◆厚揚げ 小松菜 みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 ◆牛肉 あさり ごぼう 人参 トウバンジャン ごま油 ごま
<b>20</b> <u>873kcal</u> ロールパン ミートパスタグラタン ほうれん草とコーンのサラダ くだもの	<b>21</b> <u>830kcal</u> ごはん みそおでん 揚げぎょうざ                      おかかふりかけ	<b>22</b> <u>866kcal</u> パスタボンゴレ スパイシーポテト ヨーグルト	<b>23</b> <u>776kcal</u> 豆腐入りカレーピラフ かぼちゃコロック 中華サラダ	<b>24</b> <u>879kcal</u> ごはん                      マーボー豆腐                      揚げえびシウマイ くだもの
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆マカロニ 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 小麦粉 パター ケチャップ チーズ トマト缶 鶏ガラスープ パン粉 パセリ ◆ハム ほうれん草 コーン ごま ◆くだもの	◆精白米 ◆ちくわ 豆腐入りかまぼこ ひじき入りがんも 厚揚げ うずら卵 こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 みおs しょうが 削り節(ムロ) ◆豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 人参 しいたけ ごま油 大豆 小麦粉 ◆しらす干し かつお節 のり ごま	◆小麦粉 あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ ◆じゃがいも パセリ カレー粉 ◆ヨーグルト	◆胚芽米 大麦 パター カレー粉 ベーコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ◆かぼちゃ パン粉 マッシュルーム 玉ねぎ 米粉 小麦粉 ◆ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 ごま	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆たら えび 玉ねぎ 小麦粉 かたくり粉 大豆 ◆くだもの
<b>27</b> <u>745kcal</u> ピザトースト                      ポテトスープ                      あさりのスパゲティサラダ	<b>28</b> <u>846kcal</u> ごはん すき焼き かわいい唐揚げ(みそだれ) くだもの	<b>29</b> <u>768kcal</u> 塩ラーメン 大学芋 くだもの	<b>30</b> <u>785kcal</u> たきこみいなり みそ汁 いわしのみぞれかけ	<b>31</b> <u>861kcal</u> カレーライス サイコロサラダ くだもの
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ベーコン 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ケチャップ トマトピューレ チーズ ◆ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 鶏がら ◆あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 みそ ごま油 ごま	◆精白米 ◆豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 ねぎ たもぎたけ 春菊 しいたけ ◆かわいい 片栗粉 みそ ごま油 ごま ◆くだもの	◆小麦粉 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも 水あめ ごま ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり ◆じゃがいも なら みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆いわし 小麦粉 かたくり粉 大根 しょうが	◆精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 ◆くだもの

## 今月のくだもの(予定)



## 給食で使用する食材について

海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。

## リクエスト給食 実施します♪

1月より、3年生対象に行ったリクエスト給食のアンケートで上位となったメニューを献立に取り入れていきます。

人気の高かった給食とともに、残りわずかな給食の時間をより楽しんでもらいたいと思っています。

### めん部門

- 1位 味噌ラーメン
- 2位 しょうゆラーメン
- 塩ラーメン

### ごはん部門

- 1位 スープカレー
- 2位 みそかつ丼
- 3位 肉炒め丼

### 混ぜごはん部門

- 1位 ビビンバ
- 2位 とりめし
- 3位 焼き豚チャーハン

### サラダ・和え物部門

- 1位 たたききゅうり
- 2位 ナムル
- 3位 ストローポテトサラダ

### 揚げ物・焼き物部門

- 1位 揚げパン
- 2位 ごまザンギ
- 3位 お好み揚げ