



給食だより



札幌市立琴似中学校

令和6年(2024年)
12月25日発行

明日から冬休みです。生活リズムが崩れないように、規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

3年生のみなさんは、受験に向けて冬休み中も忙しい日々が続くでしょう。受験を乗り越えるためには体力が必要です。「食事・睡眠・適度な運動」を大切にしてください。応援しています！

1、2年生のみなさんは、3学期からスキー学習が始まります。長時間外で活動しますので、朝食をしっかり食べて登校するようにしましょう。

お正月に作ってみよう！
給食レシピ

紅白なます



<材料(4人分)>

- 大根・・・180g
- にんじん・・・40g
- 砂糖・・・10g
- 酢・・・大さじ1
- 塩・・・少々

<作り方>

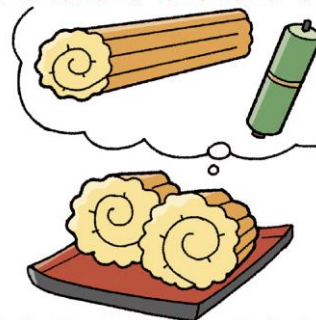
- ①大根とにんじんは千切りにして、さっと茹でる。調味料は合わせておく。
- ②①の野菜と調味料を和え、時々混ぜながら味をなじませる。

※給食は衛生管理の観点から野菜をゆでますが、ご家庭では茹でなくても調理可能です。

※給食では、1月17日(金)にお正月献立を予定しています。

学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。

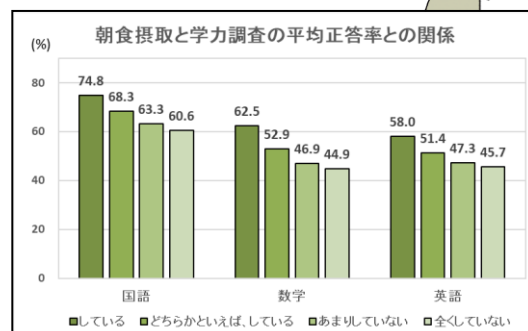


冬休み中も朝食を食べましょう



朝食は、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。また、生活リズムを作る上で大切な役割を果たしています。さらに、朝食を毎日食べている生徒は、学力調査の平均正答率も高い傾向がみられます。充実した冬休みにするために、朝食を毎日食べましょう。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です。

自分で朝食づくりにチャレンジするのもよいでしょう。



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)調査データより



1月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳がつきます。

月	火	水	木	金
		15 五目ごはん チキンカツ なばなのおひたし 3学期始業式 胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、しいたけ、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉/なばな、もやし、糸かつお	16 横割パンズ ポーククリームシチュー エビバーグ つぶつぶレモンゼリー 横割パンズ/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ/えびバーグ(えび、たらすり身、玉ねぎ、卵白、はちみつ)/つぶつぶレモンゼリー(レモン果汁、寒天)	17 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます お正月メニュー 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、しいたけ/ぶり、しょうが、白いりごま/大根、にんじん
20 塩ラーメン シナモンポテト 果物 ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、白いりごま/さつまいも	21 豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス 2年前半スキー 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース/白花豆コロッケ(白花豆、じゃがいも、バター、パン粉)/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶	22 肉炒め丼 味噌汁 果物 米、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、白いりごま/じゃがいも、にら	23 角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 いかフライ チョコクリーム 2年後半・9組スキー 角食/豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳/いかフライ(いか、パン粉、小麦粉)/豆乳、チョコレート	25 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え 米/豆腐、しょうが、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも、小麦粉/小松菜、もやし、白すりごま
27 カレーうどん バターポテト 果物 ソフト麺、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、ほうれん草、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉/じゃがいも、バター、牛乳	28 とਿめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え 1年前半スキー 胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/高野豆腐、小麦粉、卵/小松菜、もやし、のり	29 中華丼(えび入り) ひじき春巻 ミニトマト 米、豚肉、えび、いか、うずら卵、にんじん、白菜、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉)/ミニトマト	30 コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ 果物 1年後半スキー コッペパン/マカロニ、豚ひき肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶、チーズ、パン粉/切り干し大根、まぐろ、にんじん、もやし、きゅうり、白いりごま、ごま油	31 和風どぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ 米、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、白いりごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/小松菜、たまごだけ、玉ねぎ/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、小麦粉)
★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。 ★シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。それ以外でえびを使用している献立には、(えび入り)と記載しています。 ★魚は骨が取り除ききれていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。 ★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等を詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して八軒東中 栄養教諭までお尋ねください。 ★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。 ★今月の果物は、みかん、パイン缶、いよかんの予定です。				

なばなを使用します

1月15日(水)は三重県産のなばなともやしのおひたしです。三重県はなばなが特産品で、三重県の伝統野菜にも登録されています。冬～春が旬で、みずみずしくてやわらかく、ほのかな苦みが特徴です。今の季節にしか食べられない野菜を、おいしくいただきます。