1 2月 給食だより 🖁



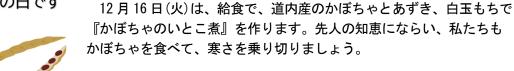
令和7年11月27日 札幌市立西陵中学校 札幌市立琴似中学校

寒さが厳しくなりました。体の中では様々な栄養の働きでエネルギーが生み出されています。寒さに強く なるために、バランスよく栄養をとることを心がけましょう。

12月22日

昔から「冬至の日にかぼちゃを食べると健康に過ごせる」といわれています。野菜が少 ない冬に、栄養が豊富で長期保存がきくかぼちゃと邪気を追い払う赤い色の小豆を煮た ものが食べられてきました。

冬至の日です





いとこ煮の名前の由来には、材料別にめいめい煮るから姪々にかけて、姪同士はいとこ だからという説、追々煮ることから甥々で甥同士はいとこだからという説、野菜と豆は畑 でとれるもので、いとこのようなものだからという説があります。



12月19日の給食



フライドチ幹

鶏もも肉······300g 塩・こしょう・・・・・・少々 パプリカ・・・・小さじ1/2 ナツメグ・・・・・・・・少々 にんにく・・・・・・2かけ 牛乳・・・・・・・大さじ1 白ワイン···・・大さじl 小麦粉………適量 かたくり粉・・・・・・適量

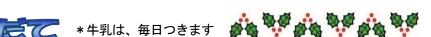
揚げ油・・・・・・・・・適量

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょう をして、パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白 ワインを入れ、30 分ほど漬けておきます。
- ② 小麦粉とかたくり粉(同量)を混ぜたものを まぶし、油でカラッと揚げます。

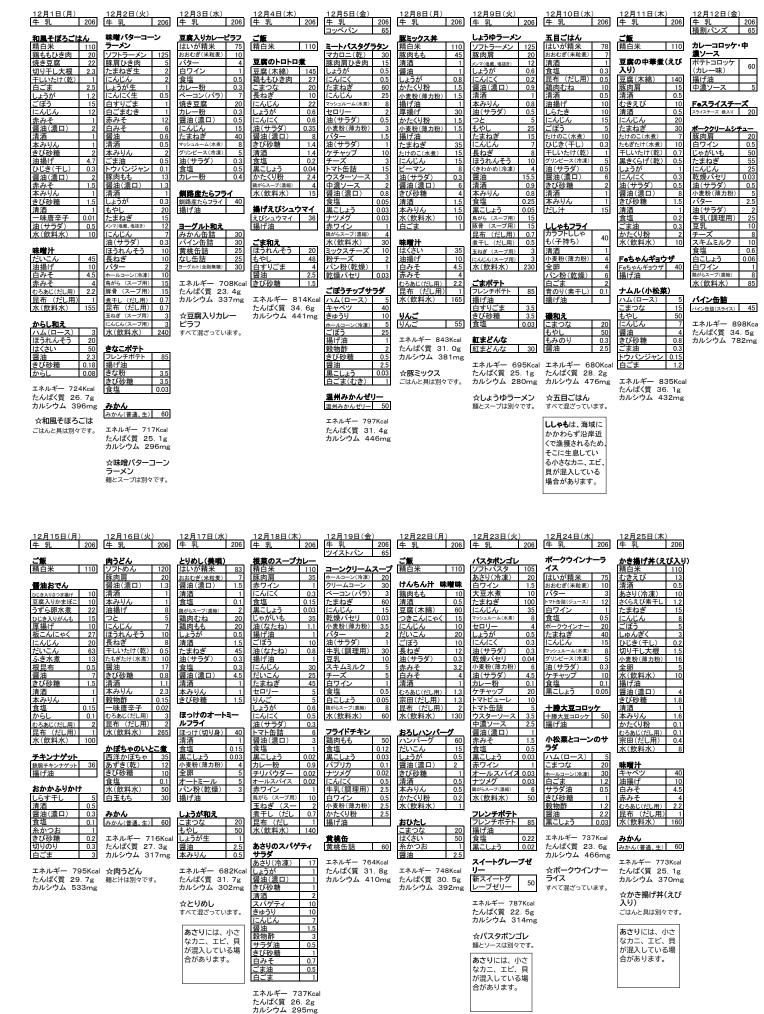








月	火	水	木	金
12/1 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え	2 みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん	3 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	4 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	5 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ 温州みかんゼリー
8 豚ミックス丼 みそ汁 りんご	9 しょうゆラーメン ごまポテト 紅まどんな	10 五目ごはん ししゃもフライ 磯和え	11 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) Fe ちゃんぎょうざ ナムル(小松菜)	12 横割バンズ ポーククリームシチュー カレーコロッケ スライスチーズ パイン缶詰
15 ごはん しょうゆおでん チキンナゲット おかかふりかけ	16 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ★冬至献立	17 とりめし ほっけのオートミールフライ しょうが和え	18 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	19 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶 ★クリスマス献立
22 ごはん けんちん汁 おろしハンバーグ おひたし	23 パスタボンゴレ フレンチポテト スィートグレープゼリー	24 ポークウインナーライス 十勝大豆コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	25 2学期終業式 かき揚げ丼 (えび入り) みそ汁 みかん	26 冬季休業 12/26~1/14



☆根菜のスープカレー ごはんとスープは別々です。