



1月 給食だより



札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校



1月は、昔から「一月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末にむけて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理により一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



来年はうま年！



うまのように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうま味を感じよう！

世界の正月料理を知ろう！

◎世界にはどんなお正月の食習慣がある？

日本以外の国でも、新年のはじまりに特別な料理や食べ物を食べる習慣があります。

韓国	「トックク」	モンゴル	「ボーズ」
	韓国では、うるち米で作るトックというもちが食べられていますが、肉や野菜を煮たスープにトックを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。		モンゴルのお正月は、蒸した餃子のようなボーズを食べる習慣があります。1000個以上のボーズを作り、客にふるまう家庭もあるそうです。
マレーシア	「イーサン」	スペイン	「12粒のぶどう」
	漢字で「魚生」と書き、お刺し身をのせたサラダのような料理です。マレーシアでは願い事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混ぜて食べる風習があります。		スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。

日本のお正月は神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。また、おせち料理には黒豆や数の子、田作り、たたきごぼうなどが入っていて、食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。



※韓国とマレーシアは旧暦（太陰太陽暦）の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。



1月予定献立

今年も、給食にご理解・ご協力いただきありがとうございました。冬休みに、調理員さんが給食室内を大掃除し、新年明けてからの給食準備を整えます。いつも給食を楽しみにして、たくさん食べてくれることを給食室メンバー一同とてもうれしく思い、毎日の活力に繋がっています。今後も安心・安全な給食づくりに努めます。



月	火	水	木	金
	26日に出ます！エスカロップとは？			16日 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ 温州みかんゼリー
19日 焼き豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	20日 カレーライス ほうれん草とベーコンの サラダ <くだもの (天草くあまくさ)>	21日 横割りパンス ベーコンシチュー 大豆豆腐ハンバーグ スライスチーズ <くだもの (りんご)	22日 ご飯 白玉汁 ぶりのみぞ照り焼き 紅白なます	ソフトパスタ ベーコン(バラ) むきえび 白ワイン たんざくいか 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 バセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウス ターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒 こしょう オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ /厚揚げ しょうが 醤油 清酒 かたり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 キャベツ き ゅうり にんじん きび砂糖 穀物酢 黒こ しょう ごま油 白ごま/温州みかんゼリー
米 おおむぎ 清酒 サラダ油 食塩 豚 肉肩 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 本 みりん にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油 黒こしょ う/星のコロッケ なたね油 揚げ油/みか ん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 ヨーグルト/	白飯 豚肉肩 じゃがいも にんじん たま ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 シナモン オールス パイズ 鶏がらスープ/ベーコン(バラ) ほ うれんそう もやし 醤油 穀物酢 サラダ 油 きび砂糖 黒こしょう 白ごま/天草	横割パンズベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん バセリ 小麦粉 バタ ー サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がら スープ/豆腐ハンバーグ 醤油 きび砂 糖 みりん かたり粉/スライスチーズ/り んご	白飯/白玉もち 鶏肉もも 清酒 つと 凍 り豆腐 にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 醤油 本みり ん 食塩 むろあじ 昆布 宗田/ぶり切り 身 小麦粉 かたり粉 揚げ油 赤みそ 醤油 清酒 しょうが きび砂糖 本みりん 白ごま 小判型/だいこん にんじん 上白 糖 穀物酢 食塩/	ソフトラーメン 豚肉肩 醤油 清酒 しょ うが にんにく サラダ油 むきえび たんざ くいか たまねぎ もやし はくさい にんじん たけのこ メンマ 干しいたけ 黒きくらげ チングンツアイ 本みりん 食塩 黒こしょ う ごま油 かたり粉 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し/さつまいも なたね油 揚げ油 水 あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま/み かん
26日 エスカロップ ほうれん草とコーンの サラダ	27日 ご飯 スンドゥブチゲ いわしのかりカリフライ ごま和え	28日 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコレート	29日 肉炒め丼 みそしる 十勝大豆コロッケ	30日 みそどうどん チーズポテト焼き くだもの (きよみオレンジ)
米 おおむぎ バター 食塩 白ワイン バ セリ だけのこ サラダ油 醤油 白こしょう 豚肉もも 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油 たまねぎ に んじん しうが にんにく ケチャップ トマ トピューレ 中濃ソース デミグラスソース きび砂糖 オールスパイズ カレー粉 赤 ワイン 鶏がらスープ/ハム(ロース)ほう れん草 ホールコーン 白ごま 穀物酢 黒こしょう	白飯 豆腐(木綿) 豚肉肩 清酒 しょ うが にんにく トウバンジャン サラダ油 醤 油 食塩 赤みそ ごま油 あさり にんじ ん たまねぎ えのきだけ にら 鶏がら 昆 布 煮干し/いわしのかりカリフライ なた ね油 揚げ油/ほうれんそう はくさい 白 すりごま 醤油 きび砂糖/	角食 ワンタン皮 豚肉肩 清酒 しょ うが にんにく 赤みそ 白みそ トウバンジャン ごま油 メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれんそう サラダ油 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布/鶏肉もも 白ワイン 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油/豆乳 チョコレート ピ ュアココア きび砂糖 コーンスター/	白飯 豚肉肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし こまつな 醤油 本みりん たまね ぎ りんご ウスターソース きび砂糖 し ょうが にんにく トウバンジャン かたり粉 ごま油 白ごま/じやがいも 塩わかめ 長 ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/十 勝大豆コロッケ なたね油 揚げ油/	ソフトめん 鶏肉もも 清酒 しょ うが にん にく ごま油 本みりん 豆みそ 赤みそ 醤油 きび砂糖 白すりごま 油揚げ つと 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ むろあ じ 昆布/じやがいも きび砂糖 バター 牛乳 チーズ ミックスチーズ/清見オレンジ