



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



よいお年をお過ごしください



1月は、昔から「一月住め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。

<p>韓国 「トックク」</p>  <p>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。</p> 	<p>モンゴル 「ボーズ」</p>  <p>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。</p> 
<p>マレーシア 「イーサン」</p>  <p>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。</p> 	<p>スペイン 「12粒のぶどう」</p>  <p>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。</p> 

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、毎日の活気に繋がっています。今後も安心・安全な給食づくりに努めます。



月	火	水	木	金
<p>26日に出来ます！エスカロップとは？</p>  <p>エスカロップとは根室のご当地グルメでバターライスの上に薄切りトンカツを乗せ、デミグラスソースをかけた料理です。根室では、多くの飲食店でエスカロップが提供されており、コンビニなどでもエスカロップ弁当が売られているほど人気があります。エスカロップは体力の消耗が激しい漁師たちのために早く食べられて、満腹になるメニューとして考案されました。給食でもバターライスの上にトンカツを乗せ、デミグラスソースをかけて提供しますお楽しみに！</p>		<p>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</p> <p>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 セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 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 ホワイト 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが 醤油 清酒 かたくり粉 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</p>		
<p>19日 焼き豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え</p> <p>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 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 ヨーグルト/</p>	<p>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<あまくさ>)</p> <p>白飯 豚肉肩 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー 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 オールスパイス 鶏がらスープ/ベーコン(バラ) ほうれん草 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</p>	<p>21日 横割りパンズ 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)</p> <p>横割パンズベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 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 かたくり粉/スライスチーズ/りんご</p>	<p>22日 ご飯 白玉汁 ぶいのみぞ照り焼き 紅白なます</p> <p>白飯/白玉もち 鶏肉もも 清酒 つと 凍り豆腐 にんじん ほうれん草 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 かたくり粉 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/</p>	<p>23日 広東麺 大学芋 くだもの(みかん)</p> <p>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 黒さくらげ チンゲンツアイ 本みりん 食塩 黒こしょう ごま油 かたくり粉 鳥がら 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</p>
<p>26日 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>米 おおむぎ バター 食塩 白ワイン パセリ たけのこ 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 しょうが 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 オールスパイス 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</p>	<p>27日 ご飯 スンドゥフチゲ いわしのカリカリフライ ごま和え</p> <p>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 えのきたけ たら 鳥がら 昆布 煮干し/いわしのカリカリフライ なたね油 揚げ油/ほうれん草 はくさい 白すりごま 醤油 きび砂糖/</p>	<p>28日 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム</p> <p>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 ほうれん草 サラダ油 鳥がら 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 ビュアココア きび砂糖 コーンスターチ/</p>	<p>29日 肉炒め丼 みそしる 十勝大豆コロッケ</p> <p>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 かたくり粉 ごま油 白ごま/じゃがいも 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/</p>	<p>30日 みそうどん チーズポテト焼き くだもの(きよみオレンジ)</p> <p>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 ほうれん草 長ねぎ むろあじ 昆布/じゃがいも 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</p>