

12月



給食だより



札幌市立藻岩中学校
札幌市立石山中学校

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬本番です。この時期は体温調節が難しくお腹の調子を崩したり、乾燥して粘膜が弱くなるため、かぜを引きやすくなります。毎日の食事をしっかり食べて体に抵抗力をつけ、体調管理を心がけましょう。



寒さやかぜに負けな体づくりを心がけましょう!

免疫力を高める

野菜やくだもの、いもに含まれるビタミンCには、体内に入ってきた細菌やウイルスを退治する働きがあります。



のどや鼻の粘膜を強くする

色の濃い野菜や卵、レバーに多く含まれるビタミンAには、細菌やウイルスが体内に入ってくるのを防ぐ働きがあります。油を使って調理すると、体内への吸収率が良くなります。



代謝をよくする・体を温かくする

体温が下がると免疫力が下がります。体のエネルギー源となる炭水化物と免疫物質のもとになるたんぱく質をバランス良くとりましょう。



汁物や鍋料理などの温かい料理や薬味や香辛料を使った料理は、体を温め、免疫力を上げてくれます。

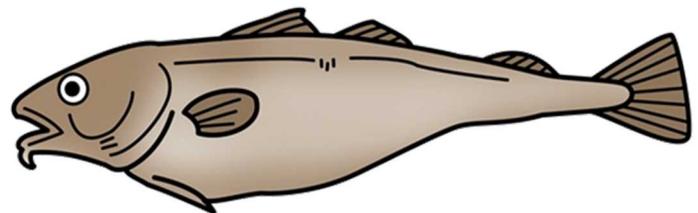
冬は、魚のおいしい季節! おすすめはたららの仲間!

「たら」の種類はマダラ、スケトウダラ、コマイなど12種類あります。旬は12月から2月です。魚偏に雪と書いて「鱈」と読むのは、雪の降るころ獲れるからとも、身が雪のように白いからともいわれています。また、非常に大食いことから、腹いっぱい食べるという意味の「たらふく(鱈腹)」の語源になったといわれています。

<マダラ>

全長約1mになる大型の白身魚です。上あごが下あごより突出し、下あご先端に1本のひげがあります。

高たんぱく質・低脂肪で消化の良い白身の魚で、「たらちり」などの鍋料理の他、フライやムニエル、昆布じめなど、様々な料理に使われます。



<スケトウダラ>



全長は約60cmになり、体は細長いやせ型の魚です。下あごが上あごより出ているので、マダラやコマイと区別できます。煮魚など、いろいろな料理に使われる他、身はかまぼこ、卵巣はたらこや明太子に加工されます。白子は「すけたち」といって鍋や味噌汁が喜ばれます。フィレオフィッシュバーガーの原料にも使われています。

<コマイ>

全長約40cmになり、背中が黒褐色、腹側が銀白色で黄色味をおびています。コマイは「氷下魚」と書き、別名カンカイ「寒海」とも呼ばれ、主に根室・釧路支庁の定置網で漁獲されます。身の水分が多く傷みやすいので一夜干しや珍味に加工されます。



12月の予定献立



★▲・・・アレルギー対応献立 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。
 ※しらすやししゃも、あさり等には、いか・たこ・えび・あさりなどの魚介類が混入していることがあります。
 ※感染症対策のため、献立が変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
6日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 春巻 小松菜白菜の磯あえ	7日 カレーラーメン ★えびシューマイリッター りんご	8日 炊込みいなり さつまい ★ちくわチーズあげ	9日 豚ミックス丼 高野豆腐と小松菜の 味噌汁 切干大根の煮つけ	10日 角食 豆腐のグラタン 小松菜コーンソテー みかんジャム ▲
*精白米/ *豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 切干大根 さ やいんげん しいたけ しょう が 醤油 砂糖 酒 味噌 み りん/ *(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん 粉 砂糖 酒 オイスターソース 小麦粉 ケン酸鉄)/ *小松菜 白菜 のり 醤油/	*ソフラーン(小麦粉) 豚肉 酒 しょうが にんにく ママ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレー ルウ 醤油 ソース 味噌 トマト ピュレ りんご 黒こしょう/ *(えび いとよりたい 玉ねぎ 豚脂 パン粉 チキンスープ 小麦 粉 でん粉 大豆たん白 醤油 砂糖) 小麦粉 ベーキングパウ ダー 卵 牛乳/	*胚芽米 大麦 上白糖 酢 油揚げ にんじん 干し椎茸 ひじき 醤油 きび砂糖 酒 みりん ごま/ *豚肉 さつまいも 豆腐 こ んにやく にんじん 大根 ご ぼう 長ねぎ しょうが 味噌 酒 一味唐辛子/ *ちくわ チーズ 小麦粉 卵/ だー 卵 牛乳/	*精白米 豚肉 酒 醤油 しょうが 小麦粉 でん粉 厚 揚げ 玉ねぎ たけのこ に んじん ピーマン きび砂糖 み りん ごま/ *凍り豆腐 小松菜 味噌/ *切干大根 油揚げ さつまい 揚げ にんじん ひじき 醤油 きび糖 酒 みりん 唐辛子/	*(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク)/ *マカロ ベーコン 玉ねぎ 豆 腐 にんじん マッシュルーム 小 麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白こ しょう 白ワイン パン粉 パセリ/ *とうもろこし 小松菜 バター サラダ油 黒こしょう/ *(みかん 砂糖 水あめ 液糖 ペクチン ケン酸)/
13日 ごはん 味噌おでん ひじきりぎょうざ 小魚の佃煮	14日 長崎ちゃんぽん ごまポテト みかん	15日 中華おこわ 豆腐ナゲット ミルクゼリー	16日 ハヤシライス 厚揚げサラダ	17日 黒コッペパン ポテトカレーコロッケ 白花豆のポターージュ 中華サラダ
*精白米/ *焼きちくわ 豆腐かまぼこ がんも 厚揚げ うずら卵 こ んにやく にんじん 大根 ふき 昆布 きび糖 醤油 酒 味噌 みりん しょうが/ *(豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 砂糖 醤油 しょうが しいたけ ホタテエキス オイスターソース 小麦 粉)/ *かたくちいわし煮干し 昆布 醤油 きび砂糖 酒 みりん 水あめ ごま/	*ソフラーン(小麦粉) 豚肉 しょうが にんにく えび か まぼこ もやし にんじん た まねぎ キャベツ たけのこ 小 松菜 きくらげ 醤油 酒 み りん 黒こしょう ごま油/ *じゃがいも ごま きび砂糖 /	*胚芽米 もち米 酒 豚肉 しょうが 醤油 干し椎茸 きく らげ たけのこ にんじん 栗 ママ きび砂糖 みりん ごま 油 黒こしょう/ *焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 でん粉 パン粉 黒こしょう / *牛乳 スキムミルク 寒天 上 白糖 みかん缶 パイン缶/	*精白米 牛肉 玉ねぎ に んじん 竹の子 セロリ しょう が にんにく マッシュルーム グリ ンピース 小麦粉 サラダ油 カレー 粉 トマトピューレ ケチャップ トマト水 煮 ハヤシウ ソース 醤油 黒 こしょう オールスパイス ナツメグ シナモン 赤ワイン/ *厚揚げ しょうが 醤油 酒 小麦粉 でん粉 キャベツ きゆ うれい にんじん きび砂糖 酢 黒しょう ごま油 ごま/	*(小麦粉 マーガリン 黒砂糖 卵 スキムミルク)/ *(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 砂糖 みりん 酒 醤油 カレー 粉 マーガリン 牛乳 小麦粉 パン粉)/ *ベーコン 白花豆 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミ ルク チーズ 白こしょう 白ワイン/ *ハム 春雨 きゅうり もやし にんじん 醤油 酢 きび砂糖 糖 ごま油 ごま 洋からし/
20日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ★子持ちししゃもの カレー天ぷら ごまおひたし	21日 肉うどん ★凍み豆腐の天ぷら かぼちゃのいとこ煮	22日 コーンピラフ ローストチキン もやしごまサラダ	23日 ごはん 白玉雑煮 ぶりごま味噌かけ 紅白なます	24日 よこわりパン コーンシチュー レバーいりハンバーグ 鉄入りスライスチーズ パイン缶
*精白米/ *豆腐 豚肉 ピーマン 長ね ぎ にんじん たけのこ しょう が にんにく 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう 酒 でん粉/ *カラトシしゃも 酒 小麦粉 卵 カレー粉/ *ほうれん草 白菜 醤油 ごま/	*ソフラーン(小麦粉) 豚肉 油揚げ かまぼこ にんじん ほうれん草 しいたけ 長ね ぎ たもぎ茸 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/ *凍り豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん 小麦粉 卵/ *かぼちゃ あずき きび砂糖 糖 白玉もち/	*胚芽米 大麦 バター 白ワイ ン ベーコン にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ 黒こしょう/ *鶏肉 黒こしょう 醤油 き び砂糖 みりん 酒/ *小松菜 もやし にんじん 醤油 きび砂糖 酢 味噌 酒 豆板醤 ごま/	*精白米/ *白玉もち 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 にんじん 大根 ほ うれん草 ごぼう しいたけ 長ねぎ 醤油 酒 みりん/ *ぶり 酒 小麦粉 でん粉 味噌 きび砂糖 ごま/ *大根 にんじん 上白糖 酢/	*(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク)/ *とうもろこし ベーコン 玉ね ぎ にんじん じゃがいも パ セリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白こしょう 白ワイン/ *(牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レ パー でん粉 大豆たん白 黒 こしょう)/

12月22日は「冬至」

1年で最も昼の時間が短くなる日が「冬至」です。昔は冬ま
 で保存することができるかぼちゃを食べてビタミンを補給し、
 柚子を入れた風呂に入って無病息災を願いました。給食では21日(火)にかぼちゃと
 あずきを煮た「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。風邪をひかないように祈ってます！

