

冬休み&1月 給食だより

札幌市立藻岩中学校
札幌市立石山中学校

長い2学期が終わり、待ちに待った冬休みです。クリスマスにお正月、冬休みは行事が目白押しで、つい夜更かしをして生活リズムも崩れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活し、元気に1月も登校できるよう心掛けましょう。



新年の幸せを願う おせち料理

お節とは季節の節目のことで、昔は家内安全や無病息災を祈る儀式を行っていました。だから、おせち料理には様々な願いが込められています。昔は家族そろって新年の健康や長寿などを願っておせち料理をいただきました。

田作り

いわしを田の肥料にしていたことから、「五穀豊穡」の願いが込められています。



伊達巻き

昔の本である巻物の形に「知識や文化の発展」への願いが込められています。



えび

「腰が曲がるまで丈夫でいますように」という願いが込められています。



栗きんとん

黄金色から、財産や富を得る縁起物とされています。



黒豆

一年中「まめ（元気に働き、暮らせる）でいられるように」という願いが込められています。



数の子

たくさん卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められています。



紅白なます

お祝い得水引を表し、平和を願う縁起物とされています。



うま煮

里芋には「子宝に恵まれる」、れんこんには「先が見通せる」という願いが込められています。



作ってみませんか！

冬においしい大根レシピ



大根は年間を通して出回っていますが、甘くておいしいのは秋から冬です。炭水化物の消化を助ける酵素が含まれていて、生で食べると胃もたれや胸やけの解消に効果があります。辛味は、イソチオシアネートといい、ガン予防などに効果があるといわれています。



大根と手羽元のスープ煮

材料（4人分）

鶏手羽元・・・8本
昆布・・・5cm
大根・・・1/2本
ブロッコリー・・・1玉
★醤油・・・大さじ2
★砂糖・・・小さじ1
★塩・・・小さじ1
★白ワイン・・・大さじ1
★カレー粉・・・小さじ1

作り方

- ① 大根は、乱切り、ブロッコリーは小房に分け軸も皮をむいてさっと茹でる。
- ② 鍋に大根、昆布とかぶる位の水を入れ火にかける。
- ③ 煮立ったら手羽元を入れ、アクをとって弱火でコトコト煮込む。
- ④ 大根に竹串がすっと刺さるようになったら、★調味料を入れて味を調え、ブロッコリーを入れる。

大鍋でたっぷり作り、次の日も楽しむのがおすすめ！



ふろふき大根

大根の甘味が堪能できます！

材料（4人分）

昆布・・・10cm
大根・・・1/2本
★味噌・・・大さじ1
★砂糖・・・大さじ1
★ゆで汁・・・大さじ1

作り方

- ① 大根は厚めに皮をむき2～3cmの輪切りにする。
- ② 耐熱の容器に大根を並べ、水を少しかけてラップをし、レンジで3～4分加熱します。
- ③ 大根の表面に十文字に隠し包丁を入れ、裏面には表面とずらして十文字に隠し包丁を入れます。
- ④ 鍋に昆布と大根を入れ、コトコト弱火で大根に竹串がすっと刺さるまで煮ます。
- ⑤ ★調味料を照りが出るまで混ぜます。
- ⑥ 大根を器に盛り、⑤の味噌をかけます。

月	火	水	木	金
1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。 石山中学校 給食無し 1月は、給食週間に行った給食選挙で3位に入ったメニューがたくさん登場します！				
14日 豆腐のカレーピラフ ハムコーンフリッター 切干だいこんサラダ *胚芽米 大麦 パター 白ワイン カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油 にんじん 玉ねぎ/ *ハム とうもろこし 玉ねぎ 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 卵 きび砂糖 粉チーズ/ *切干大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 味噌 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 ごま 洋からし/				
17日 厚揚げ入り肉炒め丼 じゃがいもとわかめの味噌汁 いよかん *精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 厚揚げ でん粉 醤油 みりん 玉ねぎ りんご ソース きび砂糖 しょうが にんにく 豆板醤 ごま油 ごま/ *じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/	18日 カレーうどん 青のりポテト りんご *ソフトめん(小麦粉) 鶏肉 かまぼこ 油揚げ にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 醤油 きび砂糖 酒 みりん カレーウ でん粉/ *じゃがいも 青のり/	20日 とりめし 味噌けんちん汁 きれいからあげ 甘酢だれ *胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが 醤油 きび砂糖 酒 みりん/ *鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌 酒/ *(カレー※魚卵と内臓が混入する場合あり でん粉) 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 でん粉 しょうが /	20日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 えびシュウマイ ねぎだれナムル *精白米/ *豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 酒 しょうが でん粉/ *(えび いとよりたい 玉ねぎ 豚脂 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆たん白 醤油 砂糖/ *ハム ほうれん草 もやし にんじん 醤油 酢 きび砂糖 長ねぎ しょうが にんにく 豆板醤 ごま油 ごま	21日 ピザトースト コーンクリームスープ パイン缶 給食選挙！ パン 3位 ピザトースト *角食(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク) ベーコン 玉ねぎ マヨネーズ ピーマン ケチャップ トマトピューレ ソース きび砂糖 赤ワイン しょうが シカマズ/ *とうもろこし ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン しょうが/
24日 ごはん すき焼き たらの味噌マヨネーズ焼き りんご 給食選挙！ おかず 3位 すき焼き *精白米/ *豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ たら 車ふ 春菊 しいたけ 醤油 きび砂糖 黒砂糖 酒 みりん/ *たら 白ワイン しょうが 味噌 マヨネーズ パセリ/	25日 しょうゆラーメン きなこポテト みかん 給食選挙！ 麺 3位 醤油ラーメン *ソフトめん(小麦粉) 豚肉 メンマ しょうが にんにく かまぼこ もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くらわがめ 醤油 酒 みりん 黒しょうが/ *じゃがいも きなこ きび砂糖/	26日 焼き豚チャーハン 豆腐のロックあげ ★ヨーグルトあえ 給食選挙！ 炊き込みご飯 3位 焼き豚チャーハン *胚芽米 大麦 サラダ油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 酒 みりん にんじん 玉ねぎ とうもろこし しいたけ ごま油 黒しょうが/ *焼き豆腐 さやいんげん とうもろこし ポークフィッシュ たらすみ ひじき 卵 でん粉 味噌 ケチャップ ソース きび砂糖/ *みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 ヨーグルト/	27日 ごはん えび入り厚揚げの中華煮 春巻 白菜のしょうが和え *精白米/ *厚揚げ 豚肉 えび 酒 にんじん 玉ねぎ たもぎ たら けのこ きくらげ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 ごま油 でん粉/ *(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)/ *焼き竹輪 ほうれん草 白菜 しょうが 醤油 みりん	28日 よこわりパン ポテトグラタン イカバーグ バーベキューソース 小松菜ベーコンサラダ *(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク)/ *ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白しょうが 白ワイン パン粉 パセリ/ *(いか たらすみ 玉ねぎ でん粉 卵白 たん白加水分解物) 玉ねぎ しょうが にんにく 醤油 ソース きび砂糖 みりん でん粉/ *小松菜 ベーコン もやし 醤油 酢 サラダ油 きび砂糖 ごま しょうが/
31日 ひき肉のカレー あさりカリッとサラダ いよかん 給食選挙！白ご飯3位 キーマカレー (ひき肉のカレー) *精白米 豚肉 赤ワイン ねぎ にんじん セリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ソース トマト 水煮 ケチャップ 醤油 黒しょうが 味噌 赤ワイン ナツメ オールスパイス/ *あさり しょうが 醤油 みりん 小麦粉 でん粉 きゅうり ケチャップ にんじん 酢 きび砂糖 洋からし ごま油 ごま/	2月1日 肉うどん 枝豆 小松菜ケーキ 給食選挙！ デザート3位 小松菜ケーキ *ソフトめん(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 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/ *小松菜 小麦粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 きび砂糖 牛乳 パター スキムミルク	2日 炊込みいなり さつま汁 いわしごまフライ *胚芽米 大麦 上白糖 酢 油揚げ にんじん しいたけ 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/ *いわし 醤油 酒 しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉	3日 かき揚げ丼 もやしの味噌汁 小松菜と白菜の磯あえ *精白米 えび いか あさり しらす干し 酒 玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 醤油 きび砂糖 みりん でん粉/ *もやし 油揚げ 味噌/ *小松菜 白菜 のり 醤油 /	4日 よこわりパン キャロットポタージュ 釧路産たらフライ ケチャップソース もやしごまサラダ *(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク)/ *ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 パター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白しょうが 白ワイン/ *(すけそうたら パン粉 小麦粉) ケチャップ ソース きび砂糖 赤ワイン 洋からし/ *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/