



給食だより 12月

令和6年(2024年)11月29日 札幌市立苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



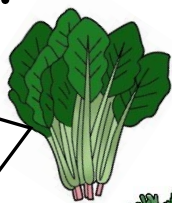
冬野菜をおいしく食べよう

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、風邪をひきやすい季節です。緑黄色野菜には、皮膚や粘膜を保護し免疫機能を高める「カロテン」が、淡色野菜には、ウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンC」が多く含まれています。

緑黄色野菜

●ほうれん草●

アク(シュウ酸)が含まれるので下茹でして調理するが、アクの少ないサラダ用は生で食べられる。



●小松菜●

ビタミンだけでなく「カルシウム」「鉄」もたっぷり含まれる。

●白菜●

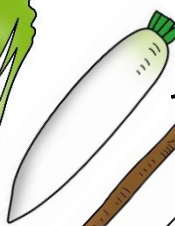
霜が降りることで甘みが増し、柔らかくなる。

淡色野菜



●大根●

根から葉まで丸ごと食べられる。寒い時期の物の方が甘みがありみずみずしい。



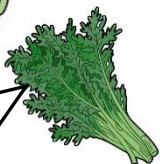
●長ねぎ●

強い香りがモリモリパワーを生む。辛み成分は体を温める効果がある。



●ごぼう●

食物繊維が豊富。皮はむかずにたわしでこすり落とすと栄養分が逃げない。



●春菊●

食べるのは冬だが春に花が咲くので春菊と呼ばれる。加熱しすぎると苦くなるので調理の最後に入れるとよい。

1

日にとりたい野菜の目安

健康な体を守るためには毎日たっぷりの野菜をとることが大切です。1日にとりたい野菜の量の目安は350g。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。



色

つき野菜は油が大好き

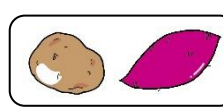
人参、かぼちゃ、ほうれん草など色の濃い野菜を食べる時は、油を使って調理してみましょう。カロテンは油にとけやすい性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加

熱に強い いも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなどのいも類は、ビタミンCが多く含まれています。いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があることや、長期保存ができるので上手に摂取しましょう。



加熱に強い



「冬至」と「かぼちゃ」

「冬至」とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日をすぎると日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月21日(土)です。

昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。



かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。かぼちゃは「カロテン」を多く含む野菜で、体の粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。昔の人は、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、風邪などをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。給食では、19(木)に「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。



昔の人の知恵から生まれた行事を大切に受け継いでいきたいですね



12月の予定献立



月	火	水	木	金
2 ご飯 肉片湯(ローペンタン) ひじき春巻 おかかふりかけ 	3 いかバーガー(横割パンズ パン・イカバーグ(照り焼きソース) オニオンポタージュ りんご 	4 ご飯 肉じゃが 揚げえびシュウマイ おひたし(小松菜・もやし) 	5 カレーラーメン ごまポテト パイン缶 	6 わかめご飯 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 鶏肉の照り焼き 
◆白飯 ◆豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 干椎茸 たけのこ 長ねぎ 醤油 塩 コショウ 酒 ごま油 鶏がらスープ ◆ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キロース) 菜種油 ◆しらす干し 酒 醤油 塩 てんさい糖 糸かつお 焼のり 青のり 白ごま	◆横割パンズ(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 イカバーグ(いか たらすりみ 玉ねぎ でん粉 卵白 塩 動物たん白加水分解物) 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 片栗粉 ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆りんご	◆白飯 ◆豚肉 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ しらす干し 人参 切干大根 さやいんげん 干椎茸 生姜 菜種油 醤油 てんさい糖 酒 みりん風 ◆えびシュウマイ(えび 玉ねぎ いたどり いすり身 豚脂 片栗粉 植物性たん白 砂糖 塩 片栗粉 発酵調味料 醤油 魚介エキス 小麦粉 塩 デンプン 鉄剤) 菜種油 ◆小松菜 もやし 糸かつお醤油	◆ソフト麺(小麦粉 塩 かん水) 豚肉 酒 生姜 にんにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 カレーウ 醤油 ウスターソース 白味噌 塩 コショウ トマトピューレ りんご 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 白すりごま きび糖 塩 ◆パイン缶	◆胚芽米 大麦 酒 わかめ 塩 白ごま ◆厚揚げ 小松菜 白・赤味噌 むろろ 昆布 ◆鶏肉 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 白ごま
9 チキンカレーライス 厚揚げサラダ 	10 黒コッペパン イタリアンスープ コーンフライ 紅まどんな 	11 ご飯 味噌けんちん汁 いわしのスパイス揚げ 磯和え(小松菜・もやし) 	12 パスタシーフードトマト ソース(えび・あさり・いか入) フレンチポテト 	13 元北小4年校外学習 ビビンバ たらザンギ フルーツミックス 
◆白飯 鶏肉 白ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレーウ (ウスター・中濃) ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ キュウリ 人参 醤油 きび糖 酢 ごま油 白ごま	◆黒コッペパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 黒砂糖) ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン バセリ マカロニ 醤油 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ◆コーンフライ(とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 植物油 砂糖 全粉乳 塩) 菜種油 ◆紅まどんな	◆白飯 ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろろ 宗田鯉 昆布 ◆いわし 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 片栗バター コショウ 菜種油 ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油	◆ソフト麺(小麦粉 塩 サラダ油 水) ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 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・ホール (ウスター・中濃) ソース 醤油 塩 コショウ オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ	◆胚芽米 大麦 豚挽肉 焼豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 人参 小松菜 もやし 白ごま 醤油 きび糖 酒 みりん風 酢 ごま油 トウバンジャン 唐辛子 ◆釧路産産物ザンギ(スネーク) でん粉 植物性たん白(大豆) 香辛料 濃口醤油 たまり醤油 発酵調味料(米) 生姜 にんにく 還元水あめ 味噌 醸造酢 砂糖 黒糖 ごま油 菜種油 ◆みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶 上白糖
16 豚丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 生姜和え(小松菜・もやし) 	17 横割パンズパン チキンクリーム煮 にしんフライ コールスローサラダ 	18 ご飯 さつま汁 さんまの竜田揚げ のりとあさりの佃煮 	19 五目うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 	20 シーフードピラフ (えび・あさり・いか入) 十勝大豆コロケ 切干大根のサラダ 
◆白飯 豚肉 コショウ 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 酒 みりん風 きび糖 生姜 グリンピース ◆キャベツ 油揚げ 白・赤味噌 むろろ 昆布 ◆小松菜 もやし 生姜 醤油 酒	◆横割パンズ(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム バセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆産地にしんフライ(にしん 小麦粉 パン粉 でん粉 塩) 菜種油 中濃ソース ◆キャベツ 人参 コーン 酢 菜種油 上白糖 塩 コショウ からし	◆白飯 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろろ 宗田鯉 昆布 ◆さんま 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆あさり 生姜 焼のり ひじき 醤油 酒 みりん風 きび糖 水あめ	◆ソフト麺(小麦粉 塩 水) 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろろ 昆布 ◆かぼちゃ 小豆 きび糖 塩 白玉もち(もち米 うるち米) ◆みかん	◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バセリ 菜種油 塩 コショウ ◆十勝大豆コロケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト パン粉 小麦粉 植物油 塩 でん粉 上白糖 塩 カレー粉 コショウ) 菜種油 ◆切干大根 かつお 人参 もやし キュウリ 白ごま 白味噌 醤油 酢 きび糖 ごま油 からし
23 ほうれん草ピラフ レバー入りメンチカツ つぶつぶレモンゼリー (カップ入り) 	24 背割コッペパン 醤油ワンタンスープ たこ焼き風天ぷら チョコクリーム 	25(2学期終業式) ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ みかん 	「いとこ煮」名前の由来 ごぼう、にんじん、こんにやく、里芋、かぼちゃ、小豆などを硬くて煮えるのが遅いものから順番に「おいしい」と煮ていくことから、「おいとおい(甥と甥)」で、「いとこの関係」になるので、「いとこ煮」と言うようになったそうです。 ★牛乳は毎日200mL づきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。	
◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 菜種油 塩 コショウ ほうれん草 醤油 ◆レバー入りメンチカツ(牛肉 玉ねぎ 豚ばー 豚脂 豚肉 でん粉 大豆 たん白 塩 醤油 ケチャップ 香辛料 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油) 菜種油 ◆つぶつぶレモンゼリー(水あめ ブドウ糖 上白糖 異性化液糖 レモン果汁・果肉 寒天 トレハロース ケル化剤 香料 鉄剤 着色料)	◆背割コッペパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆ワタシ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 酒 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 玉ねぎ ◆豆腐入かまぼこ 小麦粉 卵 菜種油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン きび糖 糸かつお 青のり ◆チョコレート 豆乳 きび糖 コーンシロップ	◆白飯 ◆豆腐 鶏挽肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 酒 塩 コショウ 片栗粉 鶏がらスープ ◆手持ちししゃも 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 トウバンジャン ◆みかん		