

給食だより 1月号

札幌市立北栄中学校
令和5年12月22日

～よいお年をお迎えください～

今年も、お子さんの健康と成長を願って、安全でおいしい給食を作るように給食室一同心がけてまいりました。今年、コロナが5類になったことで、給食でもおかわりが自由にできたり、少しおしゃべりもできたりと、昨年より楽しい雰囲気の中で給食を食べている様子を感じました。給食が、生徒にとって楽しく美味しい食歴の一部となり、健康や体力維持につながっていただければと思っています。来年も様々な面から食育のアプローチをしていきたいと思っておりますので、どうぞ見守っていただけると幸いです。



おせち

☆季節の変わり目である節句に、神様にお供えした料理が「おせち料理」です。節句は1年に数日ありますが、中でも1番重要な正月のおせち料理が残り、おせち料理といえばお正月料理を指すようになりました。



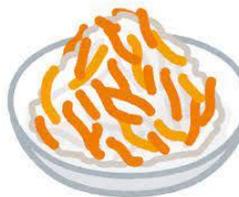
おせち料理は縁起物です

☆おせち料理は縁起物で、それぞれにいわれがあります。知っているようで意外と意味を知らない人も多いのではないのでしょうか。料理に込められた願いを知ることで、作る人も食べる人も、より「おせち料理」をおいしく感じて食べられるかと思えます。昨年に続いてお正月に食べる縁起物の特集です。最近ではおせちのテイクアウトや宅配、ふるさと納税もあるようです。おせちを選ぶのも楽しいかもしれません。



黒豆

まめに働くさまや体が丈夫であることを意味し、勤勉で丈夫に暮らせるようにと願います。



なます

紅白なますは、紅白の水引をイメージし細く切った人参と大根で表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。



たたき
ごぼう

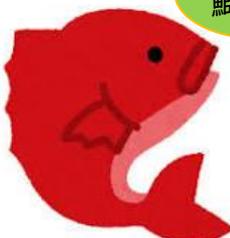
ごぼうは、豊年のときに飛んでくる黒い鳥『瑞鷄(ずいちょう)』に似ていることから、豊作や息災を願う縁起の良い食べ物とされています。



煮しめ

根菜類と鶏肉などを一緒に煮た筑前煮や煮しめは、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味を持っています。煮物に入れる具材にもそれぞれ意味があります。

もち



鯉・鯛

鯉は、成長に応じて異なる名前と呼ばれるため、「出世魚」とも呼ばれています。出世と出生を運んでくれる縁起の良い魚とされています。鯛は、めでたいの語呂にちなみ、おめでたい席や門出を祝う縁起物として人気です。

お正月に餅を食べるのは、平安時代から行われていた「歯固めの儀」が由来といわれています。「歯固めの儀」とは、お正月に硬いものを食べることで歯を強くし、長寿や健康を願う行事です。その儀式で硬い鏡餅が食べられており、その風習が現代に続いています。

1月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
15 始業式	16 ご飯 △すき焼き(牛) △◎さつま芋天ぷら △おかかふりかけ 793kcal	17 △パスタミートソース △小松菜サラダ ブルーベリーゼリー 740kcal	18 スキー学習 2-1.2-2.2-3 ★△ほうれん草ピラフ △カレーコロッケ ★フルーツサワー 777kcal	19 スキー学習 2-4.2-5 △カレーライス △あさりのカリッと サラダ 天草オレンジまたは みかん 805kcal
	(精白米)(北海道産牛肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼き麩・春菊・干しいたけ・油・醤油・砂糖・酒・みりん)(さつま芋・小麦粉・卵・揚げ油)(しらす干し・系かつお・切りのり・ごま・醤油・砂糖・酒・ごま油)	(ソフトパスタ)(豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・大豆・セロリ・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・トマトピューレ・ホールトマト・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・ウスターソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ)(小松菜・春雨・ハム・ひじき・醤油・ごま油・酢・砂糖)(ブルーベリーゼリー[給食会既製品])	(胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・醤油・油)(カレーコロッケ[給食会指定品]・揚げ油)(みかん缶・パン缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖)	(精白米)(牛肉・にんにく・生姜・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・インゲン・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・カレー粉・ウスターソース・醤油・鶏ガラスープ)(あさり・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉/揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま)(天草オレンジまたはみかん)
22 ◎★△ロールパン ★△ポーククリーム シチュー △厚揚げサラダ 黄桃缶 862kcal	23 スキー学習 1-1.1-2.1-3 ご飯 △スンドゥブチゲ △ししゃも唐揚げ △ごま和え 727kcal	24 △醤油ラーメン △大学芋 レモンゼリー 774kcal	25 スキー学習 1-4.1-5.1-6 わかめごはん さつま汁 ◎△チキンカツ 816kcal	26 ◎△◆中華丼 △ひじき入り春巻 △あさりの佃煮 768kcal
(ロールパン)(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ)(厚揚げ・生姜・酢・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま)(黄桃缶)	(精白米)(豆腐・豚肉・生姜・にんにく・酒・トウバンジャン・油・醤油・味噌・酒・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鶏ガラ・昆布・煮干し)(手持ちししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん・酢)(ほうれん草・白菜・醤油・白すりごま・砂糖)	(ソフトラーメン)(豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つとまぼこ・もやし・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・塩・酒・みりん・ごま油・豚骨・鶏ガラ・煮干し・昆布)(さつま芋・揚げ油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま)(レモンゼリー[給食会既製品])	(胚芽精米・炊き込みわかめ・酒・ごま)(豚肉・さつま芋・豆腐・こんにやく・ごぼう・人参・大根・生姜・人参・長ねぎ・油・味噌・ムロ節・かつお節・昆布)(鶏肉もも・ワイン・小麦粉・卵・パン粉・中濃ソース・揚げ油)	(精白米)(豚肉・むきえび・いか・うずら卵・人参・白菜・玉ねぎ・竹の子・チンゲン菜・干しいたけ・きくらげ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・みりん・片栗粉・ごま油・鶏ガラスープ)(ひじき入り春巻き[給食会既製品]・揚げ油)(あさり・生姜・ごぼう・人参・醤油・砂糖・酒・みりん・水あめ)
29 ◎★△横割りバンズパン ★△ベーコンシチュー △日本海産ホッケフライ △ほうれん草とコーンのサラダ ★スライスチーズ 884kcal	30 ご飯 △肉片湯(ロウペンタン) △サバのカレー揚げ △磯和え 734kcal	31 △カレーうどん ★バターポテト りんご 727kcal	~献立の表記について~ ◎・・・卵(鶏卵・ウズラ卵)を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立(醤油等の調味料も含まれます) ◆・・・えびを使った献立 (加工品に使用されているものも含まれます。) ※海産物(小魚・わかめ・あさり)にはえび・かに・貝殻が混入している場合があります。	
(横割りバンズパン)(ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ)(日本海産ホッケフライ[給食会既製品]・揚げ油・中濃ソース)(ハム・ほうれん草・ホールコーン・白ごま・醤油・砂糖・酢・サラダ油)(鉄分強化スライスチーズ)	(精白米)(豚肉・酒・生姜・醤油・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・竹の子・ほうれん草・長ねぎ・醤油・みりん・酒・ごま油・鶏ガラスープ)(サバ・醤油・酒・生姜・カレー粉・小麦粉・片栗粉・揚げ油)(ほうれん草・もやし・醤油・のり)	(ソフトうどん)(鶏肉・酒・つとまぼこ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・小麦粉・油・カレー粉・カレーフレーク・醤油・酒・みりん・砂糖・ムロ節・かつお節・昆布)(じゃが芋・バター・牛乳・砂糖・スキムミルク)(りんご)		

☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。
 ☆流通の関係や天候等で食材や献立の変更があることもあります。ご理解のほどお願いします。

節分献立のお知らせ
 2月1日は、手巻き
 たきこみいなりといわしの
 節分行事食です。今年の恵
 方は東北東です。

