

12月 給食だよ!

令和元年(2019年)11月29日
札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

日ごとに気温が下がり、いよいよ本格的な冬を迎えようとしています。また、冬休みへのカウントダウンも始まりました。

12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、早めの予防・回復で寒い冬も元気に過ごしてほしいです。

伝えたい食文化～おせち料理～

『御節供』の略で、もともとは年中行事が行われる節日の儀式に供える料理のことを指しました。ことに五節日(1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)の特別料理をいい、そのうちもっとも重要な正月の料理をとくに、おせち料理ということになりました。節日には神様にお供え物をし、自分たちも同じ物をいただいて、豊かな実りや災難を避けることを祈願したのです。

黒豆

日に焼けて色が黒くなるほど、健康でまめまめしく働く。

れんこん

穴があいているので、これから起こる良いことがよく見える。

紅白なます・紅白かまぼこ

紅白なますは、お祝いの水引きを表す。かまぼこは、紅白のおめでたい彩り。

ごまめ

田作りの材料で、かたくちいわしの子。田植えの時に肥料として使い、豊作になったことから、豊作を願う。

鏡餅

正月には、一年の幸福を授けてくれる「歳神さま」が降り立つといわれており、鏡餅は「歳神さま」の食べ物としてお供えされていました。昔の鏡の形に似ていることから、鏡餅と呼ばれるようになりました。また、大小二つの餅は、陰と陽を表し、福が重なるという意味があり



かずのこ

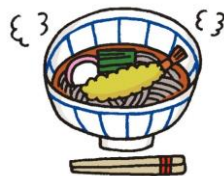
にしんの卵。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う。

お煮しめ

「ん」のつくものは縁起がよいとされており、材料ににんじん、れんこん、ぎんなん、こんにゃく、ごぼう(ごぼう)、こんぶまきなどが使われている。

昆布

「よろこぶ」という語呂合わせと、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広める。



年越しそば

大みそ日の夜に食べるそばのことをいいます。そばが細長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

お雑煮

お雑煮は、年越しの時にお供えしたもちや魚、野菜を煮て作ったのが始まりです。いろいろなものを混ぜて煮るので「煮雑(にまぜ)」と呼ばれるようになり、これが「雑煮」になりました。地方によって、具やもちの形、味付け(醤油、みそ)が異なります。北海道では先祖の出身地の味が、各家庭の味になっていることが多いようです。

作ってみませんか

紅白なます

<材料>4人分

・大根	500g	A {	・酢	大さじ4
・人参	5cm		・砂糖	大さじ1と1/2
・塩	大さじ1		・醤油	少々
・白ごま	少々			

<作りかた>

- ①大根と人参は食べやすい長さ(3cm~5cm)のせん切りにする。ボウルに入れて塩もみをしたあと水でさっと洗い水気をきる。
- ②①にAの調味料を加えてよく混ぜ、器に盛り白ごまをふる。

12月の予定献立



★毎日200mlの牛乳がつかます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
2 ごはん 味噌汁 ◎★△おろしハンバーグ △大根サラダ <small>（ごはん）（豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だし）（ハンバーグ、大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉）（大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢）</small>	3 ◎★△横割パンズ ★△白菜と肉ボールのクリーム煮 △創路産たらフライ・中濃ソース ★スライスチーズ <small>（横割パンズ）（豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ）（創路産たらフライ、揚げ油、中濃ソース）（スライスチーズ）</small>	4 ごはん △試行豆腐のスンドゥブ △しししゃものから揚げ △のりの佃煮 <small>（ごはん）（豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきだけ、にら、鳥がらスープ、だし）（子持ちカラフトしししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）（のり、ひじき、醤油、酒、みりん、きび砂糖、水あめ）</small>	5 △味噌ラーメン あべかわだんご 果物（予定 みかん） 日本味めぐり めんの旅 第5弾！	6 ★コーンピラフ ◎△高野豆腐のフライ 果物（予定 キウイフルーツ） <small>（胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油）（凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、揚げ油）（予定 キウイフルーツ）</small>
9 △和風そぼろごはん （ごはん） 味噌汁 果物（予定 りんご） <small>（ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油）（厚揚げ、小松菜、味噌、だし）（予定 りんご）</small>	10 ◎★△背割コッパ ★△ボーククリームシチュー △あさりのサラダ いちごジャム <small>（背割コッパ）（豚肉、ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、人参、酢、からし粉、ごま油、ごま）（いちごジャム）</small>	11 ごはん ◎△味噌おでん △揚げボークシュウマイ △小魚の佃煮 <small>（ごはん）（焼き竹輪、豆腐入りかまぼこ、ひじき入りがんも、厚揚げ、うずら卵水煮、こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布、きび砂糖、醤油、酒、味噌、黒砂糖、生姜、みりん、だし）（ボークシュウマイ、揚げ油）（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）</small>	12 △◆パスタシーフードトマトソース ◎★△ココロサラダ ★ヨーグルト <small>（ソフトパスタ）（バラベーコン、えび、いか、あさり、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、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、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ）（ロースハム、凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、みりん、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま）（ヨーグルト、粉糖）</small>	13 △たきこみいなり △さんまの竜田揚げ △もやしのカレー和え <small>（胚芽米、米粒麦、上白糖、酢、酒、だし、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、みりん、ごま、焼きのり）（さんま、生姜、酒、醤油、小麦粉、片栗粉、揚げ油）（もやし、カレー粉、春雨、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、ごま油）</small>
<p>表示の見方 ◎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 ◆えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。） ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。</p>				
16 ごはん △白玉汁 △ぶりのごま味噌かけ 紅白なます <small>（ごはん）（白玉もち、鶏肉、酒、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、みりん、だし）（ぶり、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、味噌、きび砂糖、ごま）（大根、人参、上白糖、酢）</small>	17 ◎★△背割コッパ ★△豆腐のグラタン ポークフランク・チリソース パイン缶 <small>（背割コッパ）（マカロニ、バラベーコン、玉ねぎ、豆腐、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ）（ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、玉ねぎ、トマトピューレ、ワイン、からし粉、チリパウダー）（パイン缶）</small>	18 ◎△味噌かつ丼 （ごはん） △ワカメスープ △からし和え <small>（ごはん、鶏肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、味噌、きび砂糖、醤油、酒、みりん、ごま油、ごま）（わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、ごま、ごま油、だし）（焼き竹輪、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉）</small>	19 冬至メニュー △きつねうどん 冬至かぼちゃ 果物（予定 みかん） <small>（ソフトめん）（油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、鶏肉、酒、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、酢、一味唐辛子）（かぼちゃ、白玉もち、あん）（予定 みかん）</small>	20 △ピビンバ ★△白花豆コロッケ ★ヨーグルト和え <small>（胚芽米、米粒麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、酒、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、酢、一味唐辛子）（白花豆コロッケ、揚げ油）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト）</small>
23 △とりめし さつまい △十勝大豆コロッケ <small>（胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖）（豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、酒、一味唐辛子、だし）（十勝大豆コロッケ、揚げ油）</small>	24 クリスマスマニュー ◎★△ロールパン △麦入り野菜スープ △ローストチキン キャラットゼリー <small>（ロールパン）（バラベーコン、人参、玉ねぎ、フロッキー、セロリ、パセリ、押麦、醤油、ワイン、鶏がらスープ、鳥がらスープ）（鶏肉、醤油、きび砂糖、酒、みりん）（人参、上白糖、オレンジジュース、粉寒天）</small>	25 終業式 △カレーライス （ごはん） △和風サラダ いちごデザート <small>（ごはん、豚肉、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、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（大根、きゅうり、人参、しらす干し、酒、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、ごま油、ごま）（いちごデザート）</small>	<h2>12月22日は冬至です！</h2> <p>冬至にすること</p>	

子どもたちに人気の キャラットゼリー

- ★材 料★（プリン型4～6個分）
- にんじん・・・100g（1/2本）
 - 砂糖・・・大さじ2と1/2
 - 水・・・適量
 - オレンジジュース・・・150mL
 - 粉寒天・・・3g
 - 砂糖・・・大さじ2と1/2
 - 水・・・200mL

★作り方★

- ①にんじんは、煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加え、さらに煮てミキサーにかける。
- ②粉寒天と水を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして、2～3分煮立たせてから砂糖を加える。
- ④あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて、型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。



学校給食では「食物せんい」をとることができるよう寒天を使っています。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。