

給食だより

12 月

札幌市立米里中学校
札幌市立札苗中学校

2025.11.28



今年の冬至は12月22日です

冬至は、北半球では太陽の位置が最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。1年で1番日照時間が長い「夏至」と比べると、6時間くらいも差があるそうです。この日は太陽の力が一番弱まった日（陰）で、この日を境に再び力がよみがえってくる（陽）ことから、冬至を境に運が向いてくる（一陽来復）と考えられていました。

何を食るとよいの？



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」がよべるといわれています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜。また、小豆には豆の赤色が邪気を払う色であることから、冬至には南瓜と小豆を使った料理が食べられます。昔は、保存技術が発達していなかったため、冬のかぼちゃはビタミンの栄養源として貴重でした。

冬至の七種

（ななくさ）

なんきん（南瓜）

れんこん

にんじん

ぎんなん

きんかん（金柑）

かんてん（寒天）

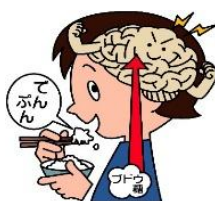
うどん

リザーブ給食！「主食の働きを知って適切なごはんの量を食べよう」

11月20日に主食の働きについてのリザーブ給食を行いました。「主食」とは、ご飯・パン・めんなどの穀類のことを言います。主食は私達の体に必要でとても重要な働きをするので、給食に必ずどれかが提供されます。主食は、「炭水化物（糖質）」を多く含み、体を動かすエネルギーになります。また、脳のエネルギーになる唯一の栄養源です。主食は適切な量を食べないと機能しません。一日三食、適切な量を食べることが大切です。給食でも中学生に必要な量の主食を提供しています。一日に必要な主食の目安量は650～700gです。

今回のリザーブ給食の主食はご飯でした。北海道産の「ななつぼし」というお米です。日本のお米の自給自足率はほぼ100%ですが、1人当たりの消費量が減って、離農が進み、今後の米不足が危惧されています。昨年の令和の米騒動も米の消費量が減ったことも関係があります。丼にしてしっかり主食を食べました！

肉そぼろ丼



マーボー豆腐丼





12月の予定献立



月	火	水	木	金
1日 色ごはん 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ グレープゼリー	2日 白飯 肉じゃが Feちゃんぎょうざ おひたし（小松菜・白菜）	3日 ロールパン ミートパスタグラタン もやしのごまサラダ パイン缶	4日 白飯 豚すき丼 けんちん汁味噌味 りんご（予定）	5日 スパゲティ ゆであげシーフード トマトソース （えび・いか・あさり） 青のりポテト
【豆腐入りカレーピラフ】胚芽精米・米粒麦・バター・ベーコン・豆腐【釧路産たらフライ（冷凍）】グレープゼリー【ぶどう濃縮還元ジュース・粉寒天】	【白飯】肉じゃが【豚肉】Feちゃんぎょうざ（冷凍）【おひたし（小松菜・白菜）】糸こんにゃく	【ロールパン】【ミートパスタグラタン】カレー・豚肉・小麦粉・バター・チーズ・パイン粉【もやしのごまサラダ】ごま【パイン缶】	【白飯】豚すき丼【豚肉】けんちん汁味噌味【鶏肉・豆腐】りんご	【ゆであげシーフード】スパゲティ・ベーコン・えび・いか・あさり・小麦粉【青のりポテト】
8日 色ごはん 五目ごはん メンチカツ 磯和え（小松菜・もやし）	9日 白飯 根菜のスープカレー （りんご） 小松菜とコーンのサラダ	10日 コッペパン クリスマスメニュー コーンクリームスープ ローストチキン いちごのデザート	11日 白飯 豚ミックス丼 味噌汁（白菜・油揚げ） 紅まどんな（予定）	12日 ラーメン 味噌バターコンラメン チーズポテト（乳） パイン缶
【五目ごはん】胚芽精米・米粒麦・油揚げ・鶏肉【メンチカツ（冷凍）】磯和え（小松菜・もやし）	【白飯】根菜のスープカレー【豚肉・りんご】小松菜とコーンのサラダ【小松菜とコーンのサラダ】ハム・ホロモン・ごま	【コーンクリームスープ】ホロモン・クリーム・ベーコン・小麦粉・バター・チーズ・パイン粉・牛乳・豆乳【ローストチキン】鶏肉【いちごのデザート（冷凍）】	【白飯】豚ミックス丼【豚肉・厚揚げ・小麦粉・ごま】味噌汁（白菜・油揚げ）油揚げ【紅まどんな】	【味噌バターコンラメン】ウレシキ・豚肉・ごま・ごま油・バター・ホロモン【チーズポテト】バター・チーズ・牛乳・パイン粉【パイン缶】
15日 色ごはん ポークウインナーライス カレーコロケ あさりのスパゲティサラダ	16日 白飯 かき揚げ丼 （えび・あさり・卵） 味噌汁（キャベツ・油揚げ） りんご缶	17日 横割パン ポーククリームシチュー ほっけのオトミルワイ（卵） パイン缶	18日 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシューマイ（えび） ごま和え （ほうれん草・もやし）	19日 うどん 冬至メニュー 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん（予定）
【ポークウインナーライス】胚芽精米・米粒麦・バター・ポークウインナー【カレーコロケ（冷凍）】あさりのスパゲティサラダ【あさりのスパゲティサラダ】あさり・スパゲティ・ごま油・ごま	【白飯】かき揚げ丼【えび・あさり・卵・小麦粉】味噌汁（キャベツ・油揚げ）油揚げ【りんご缶】	【横割パン】ポーククリームシチュー【豚肉・小麦粉・バター・チーズ・パイン粉・牛乳・豆乳】ほっけのオトミルワイ【ほっけ・パン粉・小麦粉・卵・オトミル】	【白飯】豆腐のトロトロ煮【豆腐・鶏肉・揚げえびシューマイ（冷凍）】ごま和え【ほうれん草・もやし】ごま	【肉うどん】肉うどん・豚肉・油揚げ・つと【かぼちゃのいとこ煮】あずき・白玉もち【みかん】
22日 色ごはん とりめし（美唄） さつま汁 焼きハンバーグ	23日 白飯 醤油おでん（うずら卵） ひじき春巻Fe おかかふりかけ	24日 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット ごぼうチップスサラダ	★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。ご了承下さい。 ★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。	
【とりめし】胚芽精米・米粒麦・鶏肉【さつま汁】豚肉・豆腐【焼きハンバーグ（冷凍）】	【白飯】醤油おでん【ひじき入りさつま汁・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・水煮・ひじき入りかんも・厚揚げ】ひじき春巻Fe（冷凍）【おかかふりかけ】しらす干し・ごま	【黒コッペパン】キャロットポタージュ【ベーコン・小麦粉・バター・チーズ・パイン粉・牛乳・豆乳】チキンナゲット（冷凍）【ごぼうチップスサラダ】ハム・ホロモン・ごま		

<材料>

かぼちゃ …………… 1／4個
 （小さいものなら 1／2個）

ゆであずき …………… 100g

（甘煮でもよい）

砂糖 …………… 大さじ2
 塩 …………… ひとつまみ

- ① かぼちゃは種をとって、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にかぼちゃと、かぼちゃがかぶるくらいの水を入れて火にかける。ふっとうしたら、中火で3分～5分くらい煮る。
 - ③ 串をさしてみてもやわらかくなっていたら、お湯を半分くらい捨て、ゆであずきと砂糖・塩を入れて弱火で煮つめる。水分が少なくなったら小豆がかぼちゃにからむくらいになったら出来上がり。
- ※ 市販のゆであずき、甘煮、つぶあんなどを使うときは、塩だけを入れて甘さをみて、使う量や砂糖の量を調節しましょう。

かんたん
冬至かぼちゃ

