

12月 給食だより



令和7年11月28日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

寒さが厳しくなりました。体の中では様々な栄養の働きでエネルギーが生み出されています。寒さに強くなるために、バランスよく栄養をとることを心がけましょう。

12月22日

昔から「冬至の日にかぼちゃを食べると健康に過ごせる」といわれています。野菜が少ない冬に、栄養が豊富で長期保存がきくかぼちゃと邪気を追い払う赤い色の小豆を煮たものが食べられてきました。

冬至の日です



12月16日(火)は、給食で、道内産のかぼちゃとあずき、白玉もちで『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。先人の知恵にならい、私たちもかぼちゃを食べて、寒さを乗り切りましょう。



いとこ煮の名前の由来には、材料別にめいめい煮るから姪々にかけて、姪同士はいとこだからという説、追々煮ることから甥々で甥同士はいとこだからという説、野菜と豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説があります。



12月19日の給食

フライドチキン

材料

鶏もも肉………300g
塩・こしょう…………少々
パプリカ………小さじ1／2
ナツメグ…………少々
にんにく…………2かけ
牛乳……………大さじ1
白ワイン…………大さじ1
小麦粉…………適量
かたくり粉…………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして、パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワインを入れ、30分ほど漬けておきます。
- ② 小麦粉とかたくり粉(同量)を混ぜたものをまぶし、油でカラッと揚げます。

給食の簡単レシピです!



よていにんだて

*牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
12／1 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え	2 みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん	3 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	4 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	5 コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ 温州みかんゼリー
8 豚ミックス丼 みそ汁 りんご	9 しょうゆラーメン ごまポテト 紅まどんな	10 五目ごはん ししゃもフライ 磯和え	11 ごはん 豆腐の中華煮（えび入り） Feちゃんぎょううざ ナムル（小松菜）	12 横割パンズ ポーククリームシチュー カレーコロッケ スライスチーズ パイン缶詰
15 ごはん しょうゆおでん チキンナゲット おかかふりかけ	16 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ★冬至献立	17 とりめし ほっけのオートミールフライ しょうが和え	18 根菜のスープカレー あさりのスペティサラダ	19 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶 ★クリスマス献立
22 ごはん けんちん汁 おろしハンバーグ おひたし	23 パスタポンゴレ フレンチポテト スィートグレープゼリー	24 ポークワインナーライス 十勝大豆コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	25 2学期終業式 給食はありません	26 冬季休業 12／26～1／14