＊＊＊心と体の健康を願って＊＊＊

12月 給食だより

2020年11月30日発行
＜12月号＞
札幌市立信濃小学校
札幌市立厚別西小学校

今年も残すところ、あとひと月となりました。
コロナウイルスの感染拡大ですっかり生活様式が変化してしまった年でしたが、体調を崩すことなく、過ごすことができたでしょうか？
寒さも一段と厳しくなってきています。外出後と食事前の手洗いやうがいをしっかり行い、抵抗力を高めるような栄養のバランスのとれた食事を心がけるようにして、今後も体調管理に気を付けましょう。

免疫力を高めましょう！

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

みそ汁1杯で医者いらず!

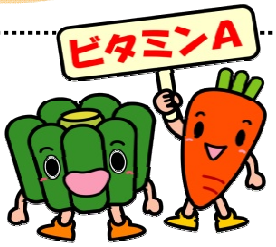
朝食１杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

朝のくだものは金!

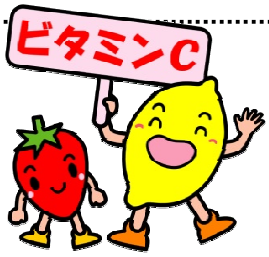
寒さなど体へのストレスで失われるビタミンＣを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

体を温め、寒さで消耗した体力を回復させたり、寒さに対する抵抗力を高めたりします。

外の寒さに体温を奪われないようにします。ただし、とり過ぎには気を付けましょう。



皮膚やのどの粘膜を丈夫にします。緑黄色野菜に多いカロテンは体内でビタミンAとなってはたらきます。



寒さに対する抵抗力を強くし、かぜのウイルスをやっつけるはたらきがあります。

冬至

今年は、21日(月)が冬至です。

冬至は、１年で最も昼の時間が短くなる日です。昔から「冬至」に「かぼちゃ」を食べて「ゆず湯」に入ると健康に過ごすことができると言われています。
給食では、行事食として１７日（木）に「かぼちゃのいとこ煮」を実施します。

かぼちゃのいとこ煮

＜材料４人分＞
＊かぼちゃ(正味)…… 120g(乱切り)
＊小豆(乾燥)…… 40g
＊水…… 200ml
＊砂糖…… 30g ＊塩……少々
＊白玉もち…… 100g

＜作り方＞
1. 小豆は、4～5倍の水を加え、強火にかけ、沸騰したら湯を捨て、分量の水で途中、差し水をしながら柔らかくなるまで煮る。
2. 半量の砂糖を入れて少し煮る。かぼちゃを入れ8割程度柔らかくなったら、残りの砂糖と塩を入れて煮て、ゆでた白玉もちを混ぜ合わせる。

12月のよていこんだて

月	火	水	木	金
MILK ・牛乳は毎日つきます。 **MEMO** ・給食で使用している主な食材と、中学年基準のエネルギー量と食塩相当量を載せています。 **アレルギー表示** ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ☆柑橘類以外の果物使用	**1** ●◆背割りコッペ ◆ポトフ ●◆白身魚のハーブフライ チョコクリーム	**2** ごはん ◆厚揚げのカレーソース 大根サラダ ミニトマト（２個）	**3** 関西風きつねうどん ●さつま芋の天ぷら みかん	**4** いりこ菜めし 味噌けんちん汁 ぶりのごま味噌かけ
	チキンバーウインナー（乳）・ベーコン・じゃが芋/真だら・パセリ・バジル・卵・粉チーズ・小麦粉/豆乳・ココア・コーンスターチ	厚揚げ・豚挽肉・にんじん・サヤインゲン・小麦粉/ツナ水煮・きゅうり・にんじん・大根・ごま・ごま油	小揚げ・鶏肉・つと・椎茸・ほうれん草・長ねぎ・薄口しょうゆ/さつま芋・卵・小麦粉	胚芽米・大麦・しらす干し・大根菜・ごま/豆腐・鶏肉・にんじん・ごぼう/ぶり・小麦粉・片栗粉・味噌・すりごま
	678kcal 2.8g	**682kcal 2.4g**	**648kcal 1.5g**	**638kcal 1.4g**
	＊パン粉にハーブ（パセリ・バジル）と粉チーズを入れて、真だらをフライにします。	＊豚挽肉と野菜のカレーそぼろあんで、厚揚げを煮込んだご飯に合うおかずです。	＊1人1枚の甘辛く煮た小揚げとうどんを薄口しょうゆで仕上げたつゆで食べます。	＊「いりこ」は、かたくちいわしの稚魚のことで「カルシウム」が豊富な食材です。
7 ●中華丼（うずら卵・えび入り） 揚げぎょうざ ☆ブルーベリーゼリー（鉄強化）	**8** ●◆ツイストパン ◆ポーククリームシチュー あさりのスパゲティサラダ ☆スライスパイン缶	**9** ごはん 豚汁 かれい唐揚げ &バーベキューソース おひたし	**10** パスタ &シーフードトマトソース バジルポテト	**11** ◆小松菜ピラフ 豚肉のごま揚げ ☆フルーツカクテル
豚肉・えび・いか・うずら卵・白菜・たけのこ・木耳・青梗菜・椎茸・片栗粉・ごま油/豚肉・小麦粉・片栗粉	豚肉・じゃが芋・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・バター・小麦粉/あさり・にんじん・味噌・ごま・ごま油	豚肉・豆腐・じゃが芋・にんじん・ごぼう・大根・味噌/かれい・片栗粉/ほうれん草・もやし・鰹節	ベーコン・えび・いか・あさり・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・ホールトマト・オリーブオイル/じゃが芋・バジル・オリーブオイル	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・ホールコーン/豚肉・小麦粉・片栗粉・ごま/黄桃缶・洋梨缶・リンゴ果汁
638kcal 1.4g	**666kcal 2.5g**	**635kcal 1.8g**	**675kcal 2.1g**	**680kcal 1.5g**
＊肉や魚介、うずら卵、野菜にきのこ、いろいろな具が入った中華丼は、栄養満点です！	＊ドレッシングに白味噌が入るのが、このサラダのおいしさのヒミツです。	＊バーベキューソースで食べる「かれいの唐揚げ」は、一味違ったおいしさです。	＊から揚げしたじゃが芋をオリーブオイルとバジル・にんにく・塩こしょうで味付けます。	＊にんにく風味のシンプルなピラフに醤油で味付けした小松菜を混ぜたものです。
14 ごはん カレー肉じゃが ほっけザンギ のりとあさりの佃煮	**15** ●◆横割りバンズ ◆オニオンポタージュ ●◆セルフハンバーガー ☆りんご	**16** ☆ビーフカレー（道産牛肉） ミニトマト（２個） 紅まどんな	**17** 五目うどん 南瓜のいとこ煮 みかん	**18** 鶏ごぼうごはん 味噌汁 秋鮭フライ
豚肉・にんじん・大豆・切干大根・椎茸・つきこんにゃく・サヤインゲン/ほっけ・片栗粉/ひじき・水あめ	ベーコン・じゃが芋・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・小麦粉・バター/牛肉・豚肉・卵・牛乳・パン粉	牛肉・にんじん・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・小麦粉・カレールウ・シナモン・オールスパイス	鶏肉・つと・油揚げ・にんじん・ごぼう・椎茸・たもぎ茸・ほうれん草/南瓜・小豆・白玉もち	胚芽米・大麦・鶏挽肉・焼豆腐・にんじん・ごぼう・油揚げ・・味噌・ごま/じゃが芋・わかめ/鮭・片栗粉
695kcal 2.0g	**613kcal 2.1g**	**758kcal 1.9g**	**670kcal 1.4g**	**640kcal 2.4g**
北海道産ほっけ	フードリサイクル玉ねぎ	北海道産牛肉	行事食～冬至	北海道産秋鮭
＊北海道の代表的な魚ほっけをザンギ風の味付けにしたので食べやすいおかずです。	＊フードリサイクル栽培の札幌産玉ねぎ「さつおう」をたっぷり使った白いポタージュです。	＊A5ランクの牛肉をじっくり煮込んで作るビーフカレーです。甘い「紅まどんな」も登場！	＊めいめい（姪）煮るからとか、追い追い（甥）煮るからなどいとこ煮の由来は諸説あります。	＊秋に獲れた北海道産の鮭を卵を使わずにおいしくフライに加工したものです。
21 ごはん マーボー豆腐 揚げエビシュウマイ（鉄強化） ナムル	**22** イタリアンスープ ◆フライドチキン ☆フルーツミックス	**23** ごはん 炒り鶏 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	**24** ◆バターコーンラーメン シナモンポテト みかん	**25** ◆ピラフのホワイトソース （えび・いか・ほたて） ほうれん草とベーコンのサラダ
豆腐・豚挽肉・にんじん・椎茸・味噌・ごま油/すりみ・小麦粉/にんじん・ほうれん草・ごま油・ごま	ベーコン・マカロニ・じゃが芋・にんじん・ホールコーン/鶏肉・牛乳・小麦粉・片栗粉/黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	鶏肉・つと・にんじん・ごぼう・高野豆腐・椎茸・たけのこ/ぶり・小麦粉・片栗粉・味噌・ごま/にんじん	豚肉・つと・メンマ・ホールコーン・にんじん・もやし・わかめ・ほうれん草/さつま芋・グラニュー糖	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース/鶏肉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・バター・小麦粉/ベーコン・もやし
697kcal 2.2g	**691kcal 2.2g**	**679kcal 1.9g**	**634kcal 1.6g**	**644kcal 2.0g**
		行事食～おせち料理		北海道産ほたて
＊ごま油風味でピリ辛味のナムルは、子どもたちにとても人気のある野菜料理です。	＊鶏肉の臭み消しと、口当たりよく揚げるために下味にスパイスと牛乳を使います。	＊日本の伝統的な食文化を子どもたちに伝えていくことも給食の大切な役割です。	＊ホールコーンとバターが入る北海道ならではの、風味のよいおいしいラーメンです。	＊トマトジュースで炊いたオレンジ色のピラフにホワイトソースをかけて食べます。

今月のくだもの

みかん

パイン缶

りんご

紅まどんな

♪果物は、旬や価格を考慮して選んでいますので、変更になる場合があります。

お知らせ 北海道産牛肉・ほたて・水産加工品を味わいます！

9月から道産の牛肉やほたてを無償で提供していただいていますが、新たに7種類の水産加工品が加わりました。今月は、その中から「ほっけザンギ」と「秋鮭フライ」を使用します。

16日（水）は、牛肉を使用した「ビーフカレー」、25日（金）には、ほたて貝柱を入れた「ピラフのホワイトソース」を実施します。おいしく大切に「いただきま～す！」

★7日（月）から、フードリサイクル玉ねぎ[さつおう]を使用します。

「さつおう」は、日本で一番初めに札幌の東区で作られた「札幌黄（さっぽろき）」という品種の玉ねぎを改良してできた新しい玉ねぎです。

やわらかくて甘い、とてもおいしい玉ねぎです。
加熱すると、さらに甘みが増すので、炒め物や煮物がおすすめです。
給食では、15日（火）に「オニオンポタージュ」でたっぷりと味わいます。

今年も登場！ ～紅まどんな～

＊『紅（べに）まどんな』は、愛媛県で1990年に南香（なんこう）という品種と天草（あまくさ）という品種を掛け合わせて作られた**みかん**です。

＊濃いオレンジ色で、果肉は、やわらかくて食べやすくゼリーのような食感と言われています。