



給食だより

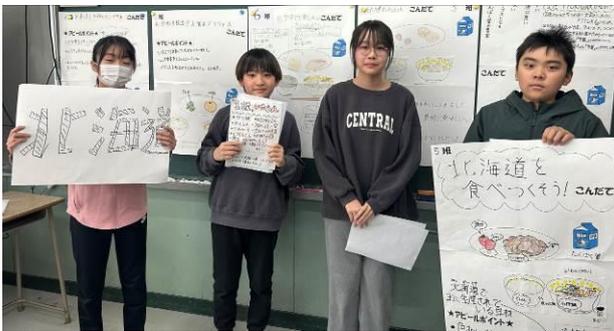
札幌市立新川中央小学校
札幌市立和光小学校

2024年12月25日

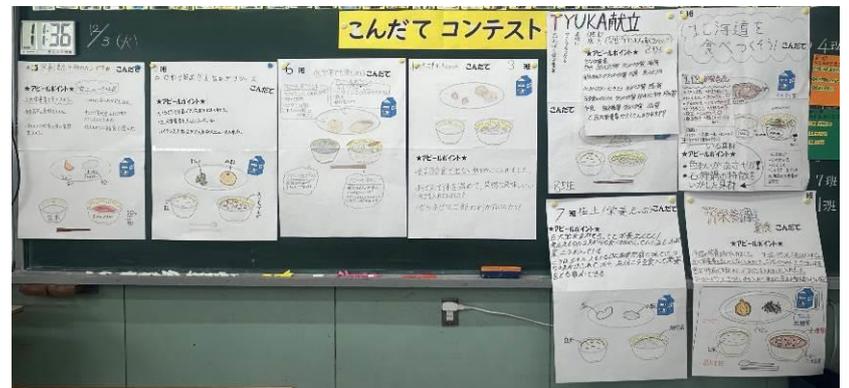
年の瀬も間近に迫ってまいりました。今年も子どもたちが元気いっぱい学び、給食をたくさん食べてくれたことを嬉しく思います。本年も学校給食に御理解いただき、ありがとうございます。1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など1年間を健康で暮らせますようにと願いを込めた行事がたくさんあります。来年も子どもたちの「心と体の健康」を願って、より安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室スタッフ一同努力してまいります。よろしくお願いたします。

6年生こんだてコンテストを行いました

家庭科「食べて元気に」の単元と食育を合わせて、6年生が12月に献立を立てました。最初に栄養バランスのよい食事について学習をしてから、班ごとに全校のみんなが元気になれる献立を考えました。献立コンテストを行い、優勝をした班の献立が1月と3月の給食に登場します。



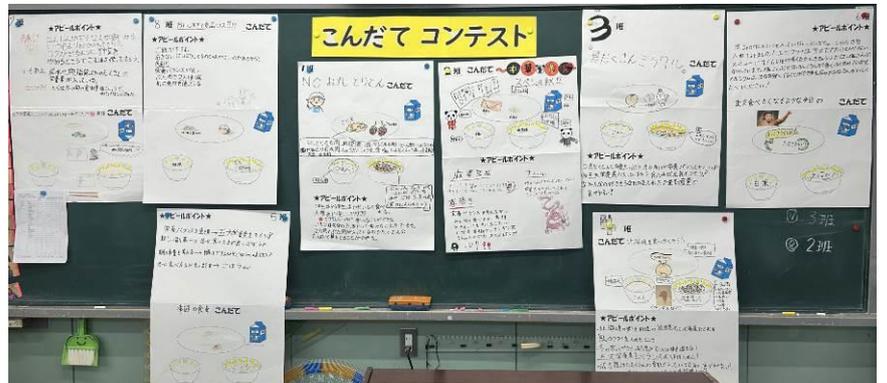
6年1組優勝こんだて



「北海道を食べつくそうこんだて」 3月の給食の登場予定です！
ごはん・石狩なべ・しょうがやき・いちご・牛乳



6年2組優勝こんだて



「中華を満喫スペシャルこんだて」 1月29日の給食の登場予定です！
ごはん・マーボー豆腐・春巻・ナムル・牛乳

日本の食文化を知ろう

年越しそば

大晦日の夜に、一年を振り返りながら食べる年越しそば。細く長くのびるそばに、家族の健康や長寿を願います。

食物繊維が豊富で栄養価が高いそばは、年末の大掃除で疲れた体にもぴったりです。



お雑煮

お雑煮で正月を祝う風習は、江戸時代の頃から日本中に広まりました。具材には、その地域でとれる食べ物が使われます。

北海道にもお雑煮の文化はありますが、これは明治以降に本州から移り住んだ人々が持ち込んだものなのです。そのため、北海道のお雑煮は、家庭によって大きく異なるのが特徴。焼いた角もちにおしょうゆで味付けしたすまし汁仕立てで作られることが多いようです。



おせち

節句ごとに神様にお供えた料理でしたが、正月が一番重要な節句であることから、やがて「おせち料理」といえる正月料理をさすようになりました。

- ・黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように。
- ・昆布・・・よろこぶ。(よろこんぶ)
- ・数の子・・・子孫繁栄。 など





月	火	水	木	金
※牛乳は毎日200mlつきます。 ※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。 ※給食で使用している主な食材をのせています。 (◆は献立の区切りです) ※ししゃも・わかめ・しらす・あさり等海産物 全般には、小さなえびやかきが混入している場合があります。		15 始業式 ハヤシライス コールスローサラダ ◆白飯◆豚肉 玉ねぎ にんにく じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 カレールー トマトビュレ クチャップ トマト缶 デミグラスソース ウスターソース 中農ソース オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆キャベツ にんにく コーン	16 コッペパン ベーコンシチュー ほっけフライ あさりのサラダ ◆コッペパン◆ベーコンじゃがいも玉ねぎにんにくバタ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◆日本海産ほっけフライ◆あさり生姜キャベツにんにくきゅうりごま油ごま	17 おせちこんだて ごはん しらたまじる ぶりのみそてりやき こうはくなます ◆白飯◆白玉鶏肉にんにく大根ほうれん草ごぼう長ねぎ干し椎茸出汁(むろあじ宗田昆布)◆ぶり小麦粉片栗粉みそ生姜ごま◆大根にんにく
20 しおラーメン シナモンポテト パインかんづめ ◆ラム 豚肉 生姜 にんにく ママつと もやし にんにく 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ スープ(鶏がら 豚骨 煮干し 昆布)◆さつまいも 粉糖 シロ◆バタ缶詰	21 どうふいりカレーピラフ やさいコロッケ フルーツミックス ◆胚芽精米 大麦 バター カレールー ベーコン 豆腐 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム バタ◆野菜コック◆缶詰(みかん バイリンゴ 黄桃 洋梨)	22 やさいずかん ごはん スンドウブチゲ ひじきいりぎょうざ おひたし ◆白飯◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 みそ ごま油 あさりにんにく 玉ねぎ えのき なら スープ(鶏がら 昆布 煮干し)◆ひじき入りぎょうざ◆小松菜 白菜 糸かつお	23 ツイストパン チキンクリームに いかフライ あまくさ ◆ツイストパン◆鶏肉 マカロニ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム バタ小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆いかフライ◆天草(柑橘類)	24 和)6の2こんだて ごはん みそしる(どうふ・こまつな・えのき) からあげ(たまねぎソース) いそあえ ◆白飯◆豆腐 小松菜 えのき みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 玉ねぎ◆ほうれん草 もやし のり
27 カレーうどん あおのりポテト おうとうかんづめ ◆うどん 鶏肉 油揚げ にんにく 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレールー 出汁(むろあじ 昆布) ◆じゃがいも 青のり◆黄桃缶詰	28 とりごぼうごはん みそしる(じゃがいも・わかめ) ごまあえ ◆胚芽精米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう にんにく 油揚げ みそ ごま ◆じゃがいも わかめ ねぎ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆ほうれん草 もやし すりごま	29 新)6の2こんだて ごはん マーボーどうふ はるまき ナムル(チゲンサイイリ) ◆白飯◆豆腐 挽肉 生姜 にんにく にんにく 長ねぎ 干し椎茸 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉◆ひじき入り春巻き◆チンゲン菜 もやし にんにく 唐辛子 ごま油 ごま	30 まるバズパン コーンシチュー メンチカツ きりぼしだいこんのサラダ ◆丸バズパン◆コーンクリーム コーン ベーコン 玉ねぎ にんにく じゃがいも バタ小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆メンチカツ◆切り干し大根 もやし ツナ にんにく きゅうり ごま みそ ごま油	31 ぶたどん みそしる(キャベツあぶらあげ) りんごかんづめ ◆白飯 豚肉 小麦粉 片栗粉 生姜 グリンピース◆キャベツ 油揚げ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆りんご缶詰

だてまき ~巻物に似ていることから知識が増える、学業が成就しますように~

材料 13×18cm卵焼き用フライパン 作り方

- はんぺん.....1枚(120g)
- たまご.....2個
- さとう.....大さじ1と1/2
- みりん.....大さじ1
- サラダ油.....適量

- ①はんぺんをちぎってフードプロセッサーに入れ、卵・さとう・みりんを加えてなめらかになるまで攪拌する。
 - ②フライパンにうすくサラダ油をぬって十分に蒸したら、ぬれた布巾の上ののせて粗熱を取る。
 - ③①の半量を流し込み、ふたをして弱火で表面が乾くまで10~15分程、蒸し焼きにする。
 - ④焼きあがったら、巻すだれの上に焼き色がついた方が下になるようにのせる。手前からくるくるとしっかり巻き、両端を輪ゴムでとめ、そのまま冷やす。残りも同様に作る。
- ※すだれがなければ、ラップで包む。



栗とさつまいものきんとん ~黄金色に輝く財宝にたとえ、豊かな1年になりますように~

材料 作りやすい量

- さつまいも.....1本(正味 300g)
- 水.....カップ 1/2
- 栗の甘露煮のシロップ.....大さじ7
- さとう.....大さじ5
- みりん.....大さじ2
- 塩.....少々
- 栗の甘露煮.....12粒

作り方

- ①さつまいもは、1cmの幅の輪切りにし、厚めに皮をおき10分ほど水につけてアクをぬく。
- ②鍋に①のさつまいもとひたひたの水を入れふたをし、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③湯で汁を捨てて、鍋の中でさつまいもをマッシャーでつぶす。
- ④つぶしたさつまいもに色付きの材料を加え弱火にし、程よい固さになるまで、木べらで練り混ぜながら2~3分加熱する。
- ⑤濃度がついてきたら、栗の甘露煮を加えて、弱火で栗があたたまるまで加熱する。