

給食だより

2021年11月26日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

伝えたい食文化

おせち料理



年の初めに食べるおせち料理は、地方や家庭によって異なり、代々受け継がれているものが数多くあります。年々、食べる家庭が減っているという報道を耳にしますが、料理の一つ一つに健康や長寿の願いが込められ、また栄養的にも優れているものが多いおせち料理。滋養あふれる食材も多く使っています。ひとつでも、ふたつでも、手作りでも、手作りでなくても・・・日本伝統の味「おせち料理」をお正月の食卓に登場させてほしいと思います。（ ）内は、期待できる栄養素等

伊達巻き



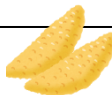
形が書の巻物に似ていることから、文化の発展を願う気持ちが込められています。(たんぱく質)

栗きんとん



「金団」と書き、黄金色の財宝にたとえられます。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いが込められています。(ビタミンC・食物せんい)

数の子



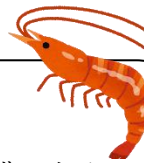
数の子は、ひと腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。(ビタミンB12・コレステロール)

田作り



田作りの材料である「ごまめ」は昔、田植えの時に肥料として使われていたことから、五穀豊穡を願う意味があります。(カルシウム・亜鉛)

えび



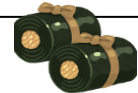
火を通すと背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできるようにと長寿を願います。(たんぱく質・タリソ)

黒豆



家族みんなが一年間、まめ(健康)で元気に暮らせますようにという願いが込められています。(たんぱく質・大豆イソフラボン)

昆布巻き



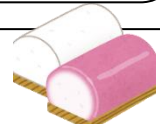
昆布(こぶ)を喜ぶという言葉にかけて、おめでたい品としておせち料理に使われます。(カルシウム・カルシウム)

ごぼう



根野菜なので、一家の土台がしっかりするようにという願いが込められています。(食物せんい)

紅白なます・紅白かまぼこ



紅白なますは、お祝いの水引を表しています。かまぼこは、紅白のおめでたい彩りからおせちの定番になったようです。(たんぱく質)

よくかんで・野菜も一緒に

市販のものは、塩分・糖分が多めです。食べ過ぎに注意しましょう。添加物のチェックもおすすめします。野菜も一緒にとりましょう。



おせち料理には田作りや、たたきごぼうなど、かみごたえのある料理も多く入っています。よくかんで食べましょう。

月	火	水	木	金
12月予定献立				
☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。☆日付の横の数字は、総エネルギー量です。☆あさり、わかめ、ししゃも等の海産物全般について…小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。☆アレルギーの関係で、使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については、一部を除き記載していません。ご不明な点、ご心配な点などありましたら、屯田北中栄養教諭 下山までお問い合わせください。(775-5111)				
1日 752kcal	2日 755kcal	3日 755kcal	横割バンズ オニオンポタージュ 鶏肉の竜田揚げ(甘酢だれ) 小松菜サラダ ◆ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏ガラスープ ◆鶏肉 生姜 かたくり粉 小麦粉(こねぎ) ◆ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油	
6日 824kcal	7日 763kcal	8日 813kcal	9日 764kcal	10日 745kcal
コーンピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル	ごはん マーボー豆腐 揚げポークシューマイ 磯和え	黒コッペパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ みかん	ごはん カレーライス もやしのごまサラダ	しょうゆラーメン 大学芋 パイン(缶) ◆ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 生姜 もやし つと ムナ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも 水あめ ごま
◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン マッシュルーム パセリ ◆はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋ナシ缶 夏みかん缶 リンゴジュース	◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ 人参 オイスターソース トウバンジャン ごま油 かたくり粉 ◆冷凍 シュウマイ ◆小松菜 白菜 切りのり	◆ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏ガラスープ ◆厚揚げ 生姜 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま	◆ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 りんご 小麦粉 カレーウチメシホール ケチャップ シナモン 鶏ガラスープ グリンピース ◆小松菜 もやし 人参 トウバンジャン すりごま	◆ソフト麺 鶏肉 油揚げ つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干しいたけ 削節(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃが芋 きな粉
13日 739kcal	14日 821kcal	15日 792kcal	16日 810kcal	17日 823kcal
鶏ごぼうごはん 野菜コロッケ 切干大根のナムル	ごはん コーンクリームスープ おろしハンバーグ りんご	横割バンズ ほうれん草グラタン フィッシュバーガー (ケチャップソース) パイン(缶)	鮭ミックス丼 味噌汁 しょうが和え	パスタミートソース コロコロサラダ ヨーグルト
◆胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 人参 ごぼう 油揚げ ごま ◆冷凍 コロッケ(ホト) ◆切干大根 ほうれん草 ハム 人参 トウバンジャン ごま ごま油	◆ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏ガラスープ ◆冷凍ハンバーグ 大根 生姜 かたくり粉	◆ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏ガラスープ パン粉 ◆冷凍 釧路産タラフライ ケチャップ	◆ごはん 鮭 生姜 かたくり粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま ◆豆腐 わかめ 長ねぎ 削節(ムロ) 昆布 ◆小松菜 もやし 生姜	◆ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマトホール デミグラスソース 鶏ガラスープ ◆ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホールコーン ごま ◆カップヨーグルト(90g)
20日 783kcal	21日 778kcal	22日 710kcal	23日 804kcal	24日
たきこみいなり 北海道産ブリカツ からし和え	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ おなかふりかけ	味噌うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな(国産オレンジ)	ツイストパン イタリアンスープ 鶏肉の照り焼き フルーツミックス	終業式 
◆胚芽米 大麦 昆布(だし) 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき ごま 焼きのり ◆冷凍 ブリカツ ◆ハム ほうれん草 もやし	◆豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく かたくり粉 鶏ガラスープ ◆冷凍 ぎょうざ ◆しらす干し 糸かつお 切りのり ごま	◆ソフト麺 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 豆味噌 油揚げ つと ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ すりごま 削節(ムロ) 昆布 ◆かぼちゃ あずき 白玉もち	◆ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ 鶏ガラスープ 鳥がら ◆鶏肉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋ナシ缶 夏みかん缶	

(材料・4個分)

- さつまいも 320g(大1本)
- 砂糖 大さじ2
- バター 20g
- 牛乳 大さじ2
- スキムミルク 大さじ1
- 生クリーム 大さじ1
- 塩 少々
- 卵 適量
- アルミカップ

手作りデザート
(給食メニューから)
～スイートポテト



(作り方)

- ①さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあく抜きした後、蒸す。
- ②鍋に蒸したさつまいもを入れ、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。さらに、砂糖・バター・牛乳・スキムミルク 生クリーム・塩を加えて加熱しながら、なめらかに練り上げる。
- ③②の形をととのえアルミカップに入れる。表面に卵をぬり、オーブンに入れて、230～240℃でかるくこげ色が付く程度に焼き上げる(一人分エネルギー185kcal)

