

給食だよ!

2018年11月28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



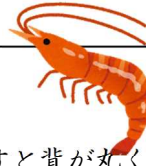
年の初めに食べるおせち料理は、地方や家庭によって異なり、代々受け継がれているものが数多くあります。料理の一つ一つには健康や長寿の願いが込められ、また栄養的にも優れているものが多いです。滋養あふれる「ご家庭のおせち」をぜひ伝えていただけたらと思います。* () 内は、期待できる栄養素等

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)

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・タウリン)

黒豆



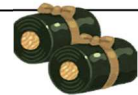
家族みんなが一年間、まめ(健康)で元気に暮らせますようにという願いが込められています。(たんぱく質・大豆イソフラボン)

栗きんとん



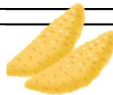
「金団」と書き、黄金色の財宝にたとえられます。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いが込められています。(ビタミンC・食物せんい)

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。(カリウム・カルシウム)

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)



ごぼう



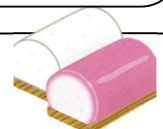
根野菜なので、一家の土台がしっかりするようにという願いが込められています。(食物せんい)

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。(カリウム・亜鉛)

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)

祝いばし

お正月の祝い膳や、結婚式などのおめでたい時に「祝い箸」を使います。これは、神事や祝儀などの「晴れの日」に使う中太両軸の両口ばしで、「柳ばし」といいます。柳は白く清浄で、春先に目を出すめでたいもの。また、長さも八寸(約24cm)で末広がりの縁起物とされています。



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。

12月の予定献立



篠路西中学校 屯田北中学校

月	火	水	木	金
<p>★牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。</p> <p>★記載されている果物は、気候や生育状況などにより変更する場合があります。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>				
<p>3日 780kcal</p> <p>ごはん けんちん汁 さんまかば焼き おひたし</p> <p>◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 削節(ムロ) 昆布 ◆さんま 片栗粉 小麦粉 生姜 ごま ◆ほうれん草 白菜 糸かつお</p>	<p>4日 795kcal</p> <p>きつねうどん きなこポテト みかん</p> <p>◆ソフ麺 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 たもぎ茸 ほうれん草 長ネギ 昆布 削節(ムロ・宗田) ◆じゃが芋 きな粉</p>	<p>5日 825kcal</p> <p>豆腐入りカレーピラ 野菜コロッケ 黄桃(缶) ヨーグルト</p> <p>◆胚芽米 大麦 パター ベーコン 焼き豆腐 たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ◆冷凍 ポテトコロッケ</p>	<p>6日 892kcal</p> <p>豚ミックス丼 味噌汁 りんご</p> <p>◆ごはん 豚肉 生姜 片栗粉 厚揚げ 小麦粉 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま ◆豆腐 わかめ 長ねぎ 削節(ムロ) 昆布</p>	<p>7日 843kcal</p> <p>黒コッパン ミートパスタグラタン 小松菜とコーンのサラダ パイナップル(冷凍)</p> <p>◆マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 小麦粉 パター チーズ トマトホール 鶏ガラスープ パン粉 パセリ ◆ハム 小松菜 コーン ごま</p>
<p>10日 857kcal</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃもから揚げ しょうが和え</p> <p>◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 オイスターソース ごま油 トウバンジャン かたくり粉 ◆から揚げししゃも 小麦粉 片栗粉 ◆ほうれん草 もやし 生姜</p>	<p>11日 802kcal</p> <p>広東メン 大学芋 みかん</p> <p>◆ソフ麺 豚肉 ミマ 生姜 にんにく えび いか もやし 玉ねぎ 人参 ちんゲン菜 きくらげ たけのこ しいたけ 白菜 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し ◆さつま芋 水あめ ごま</p>	<p>12日 750kcal</p> <p>中華おこわ ちくわのチーズつめ 揚げ 切干大根ナムル</p> <p>◆胚芽米 もち米 豚肉 生姜 しいたけ きくらげ たけのこ 人参 粟 ミマ グリンピース ごま油◆白ちくわ チーズ 小麦粉 卵◆切干大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油 トウバンジャン</p>	<p>13日 749kcal</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 磯和え</p> <p>◆ごはん 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき ◆高野豆腐 小松菜 削節(ムロ) 昆布 ◆ほうれん草 白菜 切りのりんご</p>	<p>14日 ①781kcal ②763kcal</p> <p>横割パンズ ポテトスープ ① サウライ(外タケノコ) ② けんちん(ケチャップソース) ハスカップゼリー</p> <p>◆ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 鳥ガラ ①冷凍サウライ(タルタルソース・卵) ③ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉</p>
<p>17日 767kcal</p> <p>ごはん さつま汁 かれない唐揚げ(パターキューブ)のりの佃煮</p> <p>◆豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 生姜 昆布 削節(ムロ) ◆冷凍 かれない唐揚げ 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご 片栗粉 ◆もみのり ひじき 水あめ</p>	<p>18日 814kcal</p> <p>あさりごはん 豚肉のカレーフライ ごま和え</p> <p>◆胚芽米 大麦 しいたけ あさり 生姜 昆布 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しらたき グリンピース ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール ◆小松菜 もやし ごま</p>	<p>19日 771kcal</p> <p>肉うどん かぼちゃのいとこ煮 オレンジ(国産)</p> <p>◆ソフ麺 油揚げ 豚肉 つと 椎茸 長ねぎ 人参 たもぎ茸 ほうれん草 削節(ムロ) 昆布 ◆かぼちゃ 白玉もち あずき</p>	<p>20日 884kcal</p> <p>ハヤシライス あさりのサラダ 型抜きチーズ</p> <p>◆ごはん 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ トマトホール 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 トマトピューレ ハヤシウ 鶏ガラスープ ◆あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま</p>	<p>21日 833kcal</p> <p>ソフトフランスパン コープクリームスープ フライドチキン フルーツミックス</p> <p>◆クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏ガラスープ ◆鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶</p>



リザーブ給食
① か②を選択

今年の冬至は22日です。
1年で一番昼が短くなるこの日に、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといわれています。地方によっては、ゆず湯に入る習慣もあります。
給食では19日にあずきをやわらかく煮た中にかぼちゃと白玉が入った行事食を作ります。



みかん
手軽にビタミンC補給！
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。