



12月



給食だより

令和元年（2019年）11月29日 札幌市立新陵中学校

初雪が降り、インフルエンザも流行する季節となりました。また、3年生は公立高校の受験日まであと100日を切りました。大切な日に向けて、免疫力をUPさせて体調を整えていきたいですね。そのために、まずは朝ごはんから整えてみませんか。何かと忙しい朝は、簡単にパンやごはんだけ…といった主食（炭水化物）だけになりがちですが、肉や魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質をプラスすることをおすすめします。朝食にたんぱく質を摂ると、すみやかに体温を上げて免疫力を高める効果があり、夜に睡眠を促す『メラトニン』というホルモンの材料にもなります。給食のメニューから、簡単でたんぱく質が豊富に摂れる朝食におすすめのレシピをご紹介しますので、参考にしてみてください。

～こまたまスープ～

簡単に作れて、たんぱく質が豊富で、カルシウムも摂れちゃう優秀なスープです。スープの中にごはんを入れて、雑炊風にするのも食べやすいですね。だしは濃くとりましょう。市販のだしの素でも、鶏ガラスープでもおいしく作れます。

分量 <4人分> 卵2個 豆腐1/2丁 小松菜80g しょうゆ大さじ1 酒小さじ1
塩小さじ1/2 濃いだし汁600ml

作り方 <下準備> だしをとる。

- ① 豆腐は1cm角切り、小松菜は2cm位に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①の豆腐と小松菜を加えて調味料を加える。
- ③ 弱火にして溶き卵を流し入れ、味を調える。



板チョコ半分で25gです



～豆乳とチョコで作るチョコクリーム～

朝はパン派、甘いものが食べたいなあ～という人におすすめです。甘すぎず、豆乳で作っているのでたくさん食べても大丈夫！たんぱく質もちゃんと摂れます。休日に作っておいて、冷蔵庫で保管してください。

作やすい分量 <約7人分> 豆乳200g チョコレート25g 純ココア10g
きび砂糖40g コーンスターチ10g

作り方

- ① 乾いたお鍋の中に砂糖と粉類を入れ、良く混ぜ合わせる。
- ② 豆乳を半量入れて、弱火で煮溶かす。
- ③ 温まってきたら残りの豆乳とチョコレートを割り入れ弱火でクリーム状になるまで練る。

～鮭のチーズ焼き～

旬の美味しいお魚を朝食にも登場させましょう。朝に食べやすく、ごはんにもパンにも合います。鮭のほか、タラでもおいしく作れます。

材料 <4人分> 生鮭小さめ4切れ 塩・こしょう・白ワイン少々
ミックスチーズ80g パセリ少々（みじん切り）

作り方

- ① 生鮭は一口大の大きさに切り、塩・こしょう・白ワインを振っておく。
- ② アルミカップまたはアルミホイルを舟形にしたものに①をのせ、上からチーズとパセリをのせてオーブントースターで10分ほど焼く。



12月 予 定 献 立

月	火	水	木	金
2日 焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ フルーツミックス ●胚芽精米・大麦・菜種油・豚肉・玉ねぎ・人参・コーン・干しいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・グリーンピース●十勝大豆コロッケ・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	3日 白 飯 石狩鍋 ひじき入りぎょうざ 小魚の佃煮 ●精白米●鮭・豆腐・こんにゃく・人参・キャベツ・たまねぎ・しめじ・長ねぎ・味噌・さんしょう●ひじき入りぎょうざ・菜種油●かたくちいわし・刻み昆布・水あめ・ごま	4日 角 食 麦入り野菜スープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム ●パン●ベーコン・キャベツ・たまねぎ・人参・セロリ・パセリ・おおむぎ・鶏ガラスープ●鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー・油●豆乳・チョコレート・ココア・コンスターチ	5日 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ みかん ●精白米●鶏肉・じゃがいも・にんにく・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・菜種油・小麦粉・カレーパウダー●ベーコン・ほうれん草・もやし・菜種油・白ごま	6日 沖縄そば (そば粉は使用していません) サーターアンダギー パイン缶 ●ソフトラーメン●豚肉・しょうが・にんにく・小ネギ・ほうれん草●小麦粉・ベーキングパウダー・ごま・卵・菜種油・黒砂糖
9日 いりこめし うちこみ汁 はんぺんの石垣揚げ ●胚芽精米・大麦・かたくちいわし・煮干し・油揚げ・にんにく・ごぼう・枝豆●生うどん・鶏肉・にんにく・大根・ごぼう・里芋・つと・油揚げ・長ねぎ・味噌●はんぺん・しょうが・小麦粉・卵・ごま・菜種油	10日 白 飯 マーボー豆腐 カラフトししゃものピリ辛揚げ 磯和え ●精白米●豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉●カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・菜種油・豆板醤●ほうれん草・もやし・のり	11日 背割コッペパン ベーコンシチュー フランク あさりのサラダ ●パン●ベーコン・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ●ポークフランク●あさり・しょうが・さゆり・キャベツ・にんにく・ごま油・ごま	12日 白 飯 醤油けんちん汁 豚肉のカレーフライ からし和え ●ごはん●鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんにく・だいごん・ごぼう・長ねぎ・菜種油●豚もも肉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・菜種油●ちくわ・小松菜・キャベツ	13日 スパゲティ シーフードマトソース スパイシーポテト ヨーグルト ●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・パセリ●ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんにく・セロリ・にんにく・小麦粉・トマト・鶏ガラスープ・オリーブ油●フレンチポテト・パセリ・菜種油
16日 鶏ごぼうごはん ちくわチーズつめフライ ごま和え ●胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・味噌・黒砂糖・ごぼう・にんにく・油揚げ・菜種油・ごま●白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・菜種油●小松菜・白菜・ごま	17日 白 飯 肉じゃが 揚げポークシウマイ のりの佃煮 ●精白米●豚肉・じゃがいも・たまねぎ・しらたき・にんにく・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・たまねぎ・しょうが・油・味噌・黒砂糖●ポークシウマイ・菜種油●のり・ひじき・水あめ	18日 コッペパン ミートパスタグラタン 小松菜とコーンのサラダ グレープゼリー ●パン●マカロニ・豚肉・たまねぎ・人参・セロリ・にんにく・しょうが・菜種油・小麦粉・バター・チーズ・トマト・鶏ガラスープ・パン粉・パセリ●ハム・小松菜・コーン・ごま・菜種油●ぶどうジュース・寒天・上白糖	19日 鶏ミックス丼 味噌汁 (豆腐・わかめ) りんご ●精白米●鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・たけのこ・にんにく・ピーマン・ごま●豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌	20日 肉うどん ひじき春巻き 冬至かぼちゃ ●うどん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・たまねぎ・干しいたけ●ひじき春巻・菜種油●かぼちゃ・白玉もち・あん
23日 ごぼうピラフ 豆腐ナゲット フルーツカクテル ●胚芽精米・おおむぎ・バター・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ・菜種油●豆腐・鶏肉・たまねぎ・卵・片栗粉・パン粉・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・りんごジュース・上白糖	24日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) みかん ●精白米●厚揚げ・豚肉・メンマ・もやし・ほうれん草・人参・たまねぎ・生姜・にんにく・りんご・菜種油・片栗粉・豆板醤・ごま油・白ごま●じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌	25日 終業式 横割ハンスパン コーンクリームスープ タラフライ・チーズ 紅まどんな (オレンジ) ●パン●コーン・ベーコン・たまねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ●タラフライ・菜種油	加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料27品目) ・ロースハム(豚肉含む) ・ベーコン(豚肉含む) ・2日(月)十勝大豆コロッケ(小麦・乳・大豆含む) ・3日(火)ひじき入りぎょうざ(豚肉・鶏肉・ごま・小麦・大豆含む) ・4日(水)チョコレート(乳・大豆含む) ・11日(水)ポークフランク(豚肉含む) ・17日(火)ポークシウマイ(豚肉・牛肉・大豆・小麦含む) ・20日(金)ひじき春巻(豚肉・ごま・小麦・大豆含む) ・25日(水)タラフライ(小麦・大豆)	



★牛乳は毎日つきます。 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。

