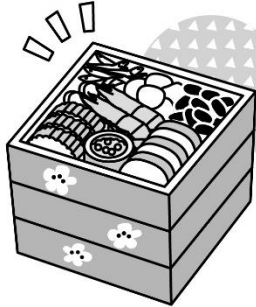


給食だより冬休み号



令和元年 12月23日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

おせち料理



桃の節句や端午の節句のように、季節の節目となる日を「節句」といい、もとはこの日に食べる料理が「お節」でしたが、現在は正月料理のことをいいます。正月三が日は煮炊きをしないで過ごせるよう、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ（健康）に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように



一月には、これから始まる一年を無事に過ごすことを願う行事や行事食があります。全国共通のものや地域・家庭に伝わるものを大切に受け継いでいきたいですね。

お雑煮



地域によって具材や味つけ、もちの形など、さまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちが多く、関西地方や九州地方では丸もちが多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



七草がゆ

(1/7・人日の節句)



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、ごちそうで疲れた胃腸をいたわり、一年間の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)



お供えの鏡餅には神様の力が宿ると考えられています。硬くなった鏡餅を木槌などで叩いて割り、それを食べて、新しい生命をいただきます。「割る」という言葉の代わりに、縁起の良い「開く」が使われています。

よていにんだて



*牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
13 成人の日 	14 3学期始業式 	15 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	16 角食 ポトフ 豚肉のカレーフライ きなこクリーム	17 チキン味噌かつ丼 けんちん汁 天草（あまくさ）
20 広東めん きなこポテト りんご	21 とりめし ぶりの南部揚げ 紅白なます	22 ごはん 白玉汁 かれいから揚げ (照り焼きソース) 天草（あまくさ）	23 チリドック 背割コッペ ポークファンク(フリソース) あさりのチャウダー コールスローサラダ	24 カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ ぼんかん
27 パスタミートソース 青のりポテト ヨーグルト	28 シーフードピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス	29 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 おひたし	30 黒コッペパン チキングラタン あさりのカリッとサラダ ぼんかん	31 ごはん さつま汁 いわしごまフライ ひじきと大豆の煮物

天草（あまくさ）は、清見オレンジと温州みかんのかけ合わせでできた品種で、果汁が多く甘みが濃いくだものです。ぼんかんは、インドが原産で、温州みかんと同じように果肉を包む薄い皮が柔らかく、そのまま食べることができます。どちらもJA愛媛から届きます。



冬休み中も

バランスの良い食事

を心がけましょう。

*主役(ごはん、魚)、主菜(肉・肉・卵・大豆製品などのおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえて食べましょう。

*間食は、乳製品や果物などからえらんで、カルシウムやビタミンを補給しましょう。



3学期の給食は、

1月15日(水)から始まります。



1月15日(水) 牛乳 206

ごはん 精白米 110

豆腐のオイスターソース煮

Table with ingredients and amounts for '豆腐のオイスターソース煮' including 豆腐, 豚肉, 清酒, etc.

揚げポークシュウマイ

Table with ingredients and amounts for '揚げポークシュウマイ' including ポークシュウマイ, 揚げ油, etc.

エネルギー 855Kcal たんぱく質 33.9g カルシウム 436mg

ポークシュウマイ 玉ねぎ、豚肉、牛肉、鶏肉、馬鈴薯...

1月16日(木) 牛乳 206

角食 2枚 65

ポトフ

Table with ingredients and amounts for 'ポトフ' including キシリパウチナー, ペーコン, etc.

豚肉のカレーフライ

Table with ingredients and amounts for '豚肉のカレーフライ' including 豚肉, 醤油, 清酒, etc.

きなこクリーム

Table with ingredients and amounts for 'きなこクリーム' including 豆乳, きな粉, etc.

エネルギー 865Kcal たんぱく質 37.3g カルシウム 343mg

チキンレバーワインナー

鶏肉、豚肉、豚レバー、ひじき、粉末水あめ、牛乳、塩、たんぱく加水分解物、香辛料、酵母エキス、ポークエキス

今年度のロースハムに卵は使用していません。

1月17日(金) 牛乳 206

チキン味噌かつ丼

Table with ingredients and amounts for 'チキン味噌かつ丼' including 白飯, 鶏肉, 醤油, etc.

けんちん汁

Table with ingredients and amounts for 'けんちん汁' including 鶏肉, 清酒, 豆腐, etc.

あまくさ

あまくさ 40

エネルギー 840Kcal

たんぱく質 34.5g カルシウム 332mg

1月20日(月) 牛乳 206

広東メン(えび入り)

Table with ingredients and amounts for '広東メン(えび入り)' including ソフトラーメン, 豚肉, 醤油, etc.

きなこポテト

Table with ingredients and amounts for 'きなこポテト' including フレンチポテト, 揚げ油, etc.

りんご

りんご 55

エネルギー 718Kcal

たんぱく質 26.9g カルシウム 297mg

1月21日(火) 牛乳 206

とりめし

Table with ingredients and amounts for 'とりめし' including はいが精米, おおむぎ, 醤油, etc.

ぶりの南部揚げ

Table with ingredients and amounts for 'ぶりの南部揚げ' including ぶり, 醤油, 食塩, etc.

紅白なます

だいこん 45, にんじん 10, 上白糖 2.6, 食塩 3.3

エネルギー 819Kcal

たんぱく質 34.2g カルシウム 291mg

1月22日(水) 牛乳 206

ごはん 精白米 110

白玉汁

Table with ingredients and amounts for '白玉汁' including 白玉もち, 鶏肉, 清酒, etc.

かれない唐揚げ

かれない唐揚げ 40, 揚げ油

照り焼きソース

Table with ingredients and amounts for '照り焼きソース' including 醤油, きび砂糖, etc.

あまくさ

あまくさ 40

エネルギー 807Kcal

たんぱく質 28.1g カルシウム 742mg

かれない唐揚げ

かれない、でんぷん

1月23日(木) 牛乳 206

背割コッペ

背割コッペ 65

あさりのチャウダー

Table with ingredients and amounts for 'あさりのチャウダー' including あさり, 白ワイン, ペーコン, etc.

焼フランク(チリソース)

Table with ingredients and amounts for '焼フランク(チリソース)' including ホークフランク, たまねぎ, etc.

コールスローサラダ

Table with ingredients and amounts for 'コールスローサラダ' including キャベツ, にんじん, etc.

エネルギー 795Kcal

たんぱく質 37.3g カルシウム 821mg

ポークフランク

豚肉、豚脂肪、塩、蛋白加水分解物、酵母エキス、砂糖、水あめ、香辛料、貝カルシウム

1月24日(金) 牛乳 206

カレーライス

Table with ingredients and amounts for 'カレーライス' including 白飯, 豚肉, しょうが, etc.

ほうれん草とコーンのサラダ

Table with ingredients and amounts for 'ほうれん草とコーンのサラダ' including ロースハム, ほうれん草, etc.

ぼんかん

ぼんかん 30

エネルギー 861Kcal

たんぱく質 23.1g カルシウム 297mg

1月27日(月) 牛乳 206

パスタミートソース

Table with ingredients and amounts for 'パスタミートソース' including 豚ひき肉, 大豆水煮, etc.

青のりポテト

Table with ingredients and amounts for '青のりポテト' including フレンチポテト, 揚げ油, etc.

ヨーグルト

ヨーグルト 90, 砂糖 4

エネルギー 875Kcal

たんぱく質 28.1g カルシウム 418mg

1月28日(火) 牛乳 206

シーフードピラフ

Table with ingredients and amounts for 'シーフードピラフ' including はいが精米, おおむぎ, etc.

十勝大豆コロッケ

十勝大豆コロッケ 50, 揚げ油

フルーツミックス

Table with ingredients and amounts for 'フルーツミックス' including みかん缶詰, バイン缶詰, etc.

十勝大豆コロッケ

じゃがいも、大豆、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂、でんぷん、砂糖、食塩、香辛料、水

エネルギー 782Kcal

たんぱく質 23.3g カルシウム 287mg

1月29日(水) 牛乳 206

かき揚げ丼(えび入り)

Table with ingredients and amounts for 'かき揚げ丼(えび入り)' including はいが精米, むきえび, etc.

味噌汁

Table with ingredients and amounts for '味噌汁' including だしこん, 油揚げ, etc.

おひたし

Table with ingredients and amounts for 'おひたし' including こまつな, もやし, etc.

エネルギー 815Kcal

たんぱく質 27.9g カルシウム 394mg

1月30日(木) 牛乳 206

黒コッパン

黒コッパン 65

チキングラタン

Table with ingredients and amounts for 'チキングラタン' including 鶏肉, 白ワイン, たまねぎ, etc.

あさりのカリッとサラダ

Table with ingredients and amounts for 'あさりのカリッとサラダ' including あさり, しょうが, 醤油, etc.

ぼんかん

ぼんかん 30

エネルギー 826Kcal

たんぱく質 33.9g カルシウム 552mg

1月31日(金) 牛乳 206

ごはん 精白米 110

さつまい

Table with ingredients and amounts for 'さつまい' including 豚肉, 白ワイン, さつまいも, etc.

いわしごまフライ

いわし(まいわし) 30, 醤油 2.5, 清酒 0.8, etc.

ひじきと大豆の煮物

Table with ingredients and amounts for 'ひじきと大豆の煮物' including ひじき, にんじん, 大豆水煮, etc.

エネルギー 859Kcal

たんぱく質 31.0g カルシウム 420mg

給食レシピ紹介

ほうれん草ピラフ

材料(4人分)

米 3合, バター 大さじ1, しょうが 小さじ1/2, etc.

2枚 ~ 1cm角切り, 1/3本 ~ 1cm角切り, etc.

<作り方>

- ① 米をといでおきます。
② ほうれん草に塩、しょうゆで味をつけます。
③ 油を熱してにんにくを炒め、ベーコン、にんじん、たまねぎ、コーンの順に入れて炒めます。
④ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえます。
⑤ aでごはんを炊きます。炊くときに④の具を入れます。
⑥ 炊き上がったごはんは②のほうれん草を混ぜます。

*aで、あさり、えびなどを具にすると、シーフードピラフになります。

ピラフは、炒めたお米をさまざまなたじ汁で炊いた料理。語源となったピラフはトルコでは一般的な料理で、主に付け合せとして食べられています。

