



給食だより



平成29年12月25日 札幌市立手稲東中学校

2学期が終わり、待ちに待った冬休みが始まります。冬休みは生活リズムが崩れやすくなりますので、行事食を楽しみながらも規則正しい生活を心がけましょう。

お正月に「餅」を食べるのはなぜ??

平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「歯固めの儀」に由来します。もともと餅は、お祝いごとや特別なハレの日に神さまに捧げる神聖な食べ物でした。又、餅は長く延びて切れないことから、長寿を願う意味も含まれています。

お雑煮の由来

昔からお正月には歳神様が降りてくると言われていました。そのため大晦日には、明日やってくる歳神様のために、餅や、収穫された作物などをお供えしていました。そして元旦に、お供えをお下がりとして一緒に鍋で煮込んで食べることで、旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。日本各地で収穫される作物が違うため、お雑煮も様々です。

あまったもちでもちピザ

<材料> 4人分

切り餅 4枚
ピザソース(ケチャップ) 適量
油 適量
ベーコン 2枚
ミックスチーズ 適量
お好みの野菜 適量

<作り方>

- ①餅は半分の厚さに切り約5分水につける。
- ②野菜とベーコンはせん切りにする
- ③フライパンに油をひき、水を切った餅を並べ中火でふたをして、蒸し焼きにする。
- ④裏返して、ソースをぬり、野菜・ベーコンをのせて、チーズをのせ、ふたをしてさらに蒸し焼きにする。

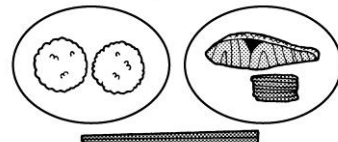
～1月24日は給食記念日です～

日本の学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりです。その後、戦争によって中断しましたが、アメリカのラウ(アジア公認救済団体)等の物資援助で再開され、本格的には昭和22年に開始されました。

当時は食料不足で、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在では栄養バランスのよい献立で、心身の成長を支えるだけでなく、食に関する知識や望ましい生活習慣等を学ぶ「生きた教材」です。

日本最初の給食

©少年写真新聞社2015



1月*予定献立*

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| <p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○果物は変更になることがあります。</p> <p>○海産物には小さなえびやカニが混入していることがあります。</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>準備をお忘れなくおねがいます エプロン・三角巾・マスク ランチマット</p> </div> | | | | |
| 15 始業式 | 16 3年給食なし | 17 スキー1年1・2組 | 18 | 19 スキー2年1・2組 |
| とりめし ししゃもフライ 揚げ入りおひたし | ご飯 厚揚げの中華煮 (えび入り) ひじき入り春巻き からし和え | 黒角食 ミートパスタ グラタン ほうれん草と ベーコンのサラダ パイン缶 | かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 りんご | きつねうどん ココア蒸しパン みかん |
| 胚芽精米・おおむぎ・鶏むね・鶏もも・しょうが・たまねぎ/子持ちカラフトししゃも・卵・小麦粉/パン粉・青のり・白ごま/油揚げ・ほうれん草・はくさい | 厚揚げ・豚肩肉・むきえび・にんじん・たまねぎ・たまごだけ・たけのこ・グリーンピース・黒さくらげ・しょうが・にんにく/豚肉・たけのこ・ひじき・にんじん・春巻きの皮/ハム・こまつな・キャベツ | マカロニ・豚ひき・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・トマト缶・パン粉・パセリ/ベーコン・ほうれん草・もやし・白ごま | 白飯・いか・むきえび・あさり・しらす干し・たまねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵/厚揚げ・小松菜・たまごだけ | ソフト麺・揚げ・鶏むね肉・つと・たまごだけ・干しいたけ・長ネギ・ほうれん草/小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・卵・牛乳・ココア・バター・黒砂糖・スキムミルク |
| 22 スキー1年3・4組 | 23 リザーブ給食 | 24 スキー2年3・4・5組 | 25 | 26 スキー1年5組 |
| ごぼうピラフ 豚肉のカレーフライ ヨーグルト和え | ご飯 さつま汁 ★さんまの煮つけ ★鮭の味噌マヨネーズ焼き みかん | 黒コッパン ポーククリーム シチュー 小松菜とコーンの サラダ りんご | 和風そぼろごはん 味噌汁 ちくわの磯部揚げ | 芦別ガタタンラーメン(えび入り) 🍷かぼちゃパイ ミルクゼリー |
| 胚芽精米・おおむぎ・バター・ごぼう・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・パセリ/豚肉・卵・小麦粉・パン粉・オートミール/ヨーグルト・パイン缶・黄桃缶・なし缶 | 豚肉・豆腐・こんにゃく・だいごん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・しょうが・さつまいも/さんま・生姜/しらす・マヨネーズ・パセリ | 豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/小松菜・ハム・コーン・白ごま | 白飯・鶏挽肉・焼き豆腐・切干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき/じゃがいも・にら/ちくわ・卵・小麦粉・青のり | ソフトラーメン・豚肉・全卵・むきえび・いか・ペビーホタテ・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・はくさい・焼き竹輪・わらび・黒きくらげ・長ネギ・しょうが・にんにく/かぼちゃ・チーズ・小麦粉・マーガリン・卵・脱脂粉乳/牛乳・スキムミルク・粉寒天・黄桃缶・パイン缶 |
| 29 スキー1年1・2組 | 30 | 31 スキー2年1・2組 | <p>🍷印は3年生に卒業までに食べたい給食のアンケートより、リクエストの多かった献立です2月、3月にも登場します！</p>  | |
| ヘルシーライス チキンクラッカー 揚げ ごまあえ | ひき肉のカレー ストローポテト サラダ りんご | 角食 麦入り野菜スープ カップスコッチ エッグ チョコクリーム | | |
| 胚芽精米・おおむぎ・豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース/鶏もも肉・小麦粉・卵・クラッカー/ほうれん草・白菜・すりごま | 白飯・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・トマト缶/じゃがいも・ハム・きゅうり・キャベツ・コーン・白ごま | ベーコン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・おおむぎ・パセリ/焼き豆腐・豚ひき肉・ウズラ卵水煮・たまねぎ・にんにく・しょうが・パン粉・卵/ココア・チョコレート・豆乳・コーンスターチ | | |

1月の自校炊飯のお米は100%札幌産のななつぼしを使用する予定です。

