

給食だより



令和元年（2019年）11月29日（金）

札幌市立東栄中学校

市立札幌開成中等教育学校

12月号

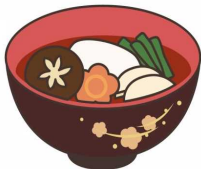
日本では昔から、餅つき・大晦日・お正月・七草がゆ・鏡開きなど、年末年始に様々な行事が行われています。家族で過ごす機会が多い冬休み、それぞれのご家庭で行われる行事と食事について、お話をされることは、食育にもつながりますね。給食では、お正月を意識して、24日（火）紅白なますや白玉汁がでます。

おせち料理

季節の変わり目に神様にお供えしたのが始まりです。やがて、お正月のご馳走だけがおせち料理と呼ばれるようになりました。現在のような形式になったのは、江戸時代後半といわれています。

雑煮

いろいろなものを一緒に煮るという意味。



栗きんとん

金団（きんとん）は、金銀財宝を意味し、金運を願う。



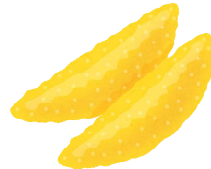
昆布巻き

喜ぶ



数の子

子孫繁栄



田作り

豊作を願う。（かたくちいわしを飼料にすると、豊作だったため）



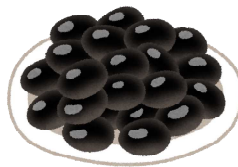
えび

長寿（腰が曲がるまで）



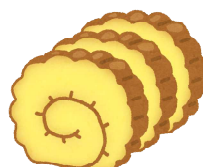
黒豆

豆（健康）に暮す。



伊達巻き

巻物（書物）に似ていることから教養を持つことを願う。



七草(1月7日)



1月7日には、七草がゆを食べます。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろで、早春の若菜と一緒におかゆを食べます。冬にビタミンを補う意味がありました。

鏡開き(1月11日)



1月11日には、鏡もちを下げていただく、「鏡開き」を行います。お正月が終わったことを意味し、お汁粉や雑煮にして1年の健康を願っていただきます。

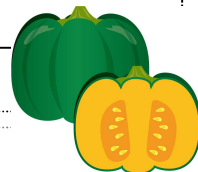
冬至かぼちゃ《12月11日（水）の献立より》*冬至12月22日（日）

材料1人分

- かぼちゃ 1切れ（一口大）
- 白玉もち 3個
- 粒あん（ゆで小豆の缶で可）大さじ1

作り方

- かぼちゃを一口大に切って蒸す。（電子レンジ可）
- 白玉もちをゆでる。
- かぼちゃと白玉もちを皿に盛り、粒あんをかける。
給食では、衛生上の観点から、粒あんを加熱します。



12月の予定献立(東栄)



- *牛乳(200ml)は毎日つきます。
- *日付の右横の数字は、総エネルギー量を表しています。
- *予定献立は諸事情によって変わることがあります。
- *ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓えびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- *あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- *かれい、子持ちの場合があります。
- *使用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記載していません。
- *ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
2 797kcal コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 日本海産ホッケフライ 切り干し大根のサラダソース	3 890kcal 豚ミックス丼 みそ汁 みかん	4 759kcal パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ	5 847kcal ビビンバ 白花豆コロッケ ヨーグルト和え	6 795kcal ごはん 豚汁 さんまの煮付け ミニトマト
◆豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム 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◆冷凍日本海産ホッケフライ 菜種油◆切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり みそ 醤油 こま油 こま 辛子	◆白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 醤油 こま◆ししゃも 玉ねぎ わかめ みそ	◆ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト缶 ウスターソース 中濃ソース 醤油 オリーブ油◆厚揚げ 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 キヤベツ きゅうり 人参 醤油 こま こま油	◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 こま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし こま 一味◆冷凍白花豆コロッケ 菜種油◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶 ヨーグルト	◆豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 菜種油 みそ◆さんま 生姜 醤油
9 840kcal 背割りコッペパン ほうれん草グラタン 焼きフランク(チリソース) コールスローサラダ	10 782kcal 和風そぼろごはん みそ汁 りんご	11 760kcal きつねうどん 冬至かぼちゃ みかん	12 821kcal 豆腐めし みそ汁 豚肉のカレーフライ	13 866kcal ごはん 厚揚げの中華煮(えび入り) 子持ちししゃものから揚げ 磯和え
◆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 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ◆フランクフルト ケチャップ 中濃ソース チリパウダー 辛子◆キヤベツ 人参 コーン 菜種油 辛子	◆白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 こま 生姜 みそ 醤油 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 一味◆厚揚げ 小松菜 みそ	◆ソフトめん 揚げ油 たもぎ茸 醤油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 一味◆南瓜 白玉もち あん	◆胚芽米 もち米 豆腐 油揚げ 人参 ぶき わらび 干し椎茸 菜種油 醤油 こま ◆あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ みそ◆豚肉 醤油 小麦粉 鶏卵 パン粉 オートミール 菜種油	◆厚揚げ 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たもぎ茸 筍 グリンピース きくらげ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 こま油 片栗粉◆子持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油◆小松菜 もやし 醤油 のり
16 850kcal ロールパン ポーククリームシチュー ごぼうチップサラダ パイン缶	17 845kcal カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ	18 751kcal 長崎ちゃんぽん(えび入り) シナモンポテト オレンジ(紅まどんな)	19 819kcal たきこみなり ちくわチーズつめフライ おひたし	20 786kcal ごはん 肉みそおでん 揚げえびシュウマイ のりとあさりの佃煮
◆豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 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◆ハム キヤベツ きゅうり コーン ごぼう 菜種油 醤油 こま	◆白飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油◆ハム ほうれん草 コーン こま 菜種油 醤油	◆ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 菜種油 えび つと もやし 人参 玉ねぎ キヤベツ 筍 チンゲンサイ きくらげ 醤油 こま油◆さつま芋 菜種油	◆胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 こま のり ◆ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油◆小松菜 もやし 醤油 糸かつお	◆ひじき入りさつま揚げ 豆腐 入りかまぼこ ひじき入りがんも とうすろ 人参 こんにゃく 大根 ぶき 昆布 鶏肉 みそ 醤油 こま◆冷凍えびシュウマイ 菜種油◆あさり 生姜 醤油 のり ひじき 水あめ
23 767kcal コッペパン ローストチキン イタリアンスープ フルーツミックス	24 870kcal ごはん 白玉汁 ぶりのごまみそかけ 紅白なます	25 776kcal 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ オレンジ(紅まどんな)	「紅まどんな」は、2005年に愛媛県で品種登録された新しいオレンジです。種が無く、白い皮の部分(ジウノウ)も気にならないほど薄いので、とても食べやすくジューシーです。ゼリーのような舌触りの果肉が特徴です。出荷量が少なく、収穫時期は、11月下旬から12月いっぱいまで、まさに、今が旬です。お楽しみに！	
◆鶏肉 醤油◆ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 醤油◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶	◆白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 大根 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 醤油 ◆ぶり 小麦粉 片栗粉 菜種油 みそ こま◆大根 人参	◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン にんにく 小松菜 醤油 菜種油 ◆高野豆腐 醤油 小麦粉 鶏卵 こま パン粉 菜種油		