

* 給食だより *



令和6年(2024年)11月29日

札幌市立中の島中学校

札幌市立月寒中学校

リザーブ給食を行います!

リザーブ給食とは、複数の料理の中から事前に選択し、予約をする給食です。自分で選択することにより、楽しさや満足感を持つとともに、食べることへの意欲を高めることを目的としています。今年度のテーマは、『「5つの基本味」について知り、味わって食べよう!』です。「鶏の竜田揚げ+天つゆ」か「ポークチャップ」のいずれかを選択しています。

※辛味や渋味は味覚神経ではなく、痛覚神経を刺激するものなので、基本味には入りません。



鶏肉の竜田揚げ+天つゆ

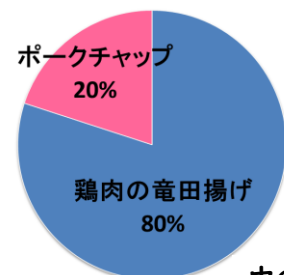
天つゆは、宗田がつつおのかつお節でとっただしに、しょうゆを合わせて作ります。だしの旨味が塩味のかどを取り、塩は旨味を感じやすくします。

ポークチャップ

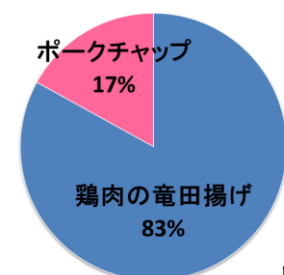
ソースは、トマトケチャップや中濃ソースを合わせて作ります。塩味の他、トマトの酸味や甘味も感じるができます。



共通の献立も味を意識して食べられるように工夫しました。味噌汁のだしは、むろあじのけずり節(イノシン酸)と昆布(グルタミン酸)を使用し、「味の相乗効果」が期待できます。また、基本味ではありませんが、おいしさに関わる辛味を生かした、からし和えを組み合わせました。



中の島中



月寒中

月	火	水	木	金
2 日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 パイン缶	3 日 しょうゆラーメン 大学芋 黄桃缶	4 日 わかめご飯 豚汁 さんまスパイス揚げ	5 日 リザーブ給食 ご飯 味噌汁 からし和え 鶏肉の竜田揚げ ポークチャップ	6 日 ロールパン オニオンポタージュ 鮭のハーブ焼き ブルーベリーゼリー
精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま/白菜、油揚げ/パイン缶	ラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ/さつまいも、水あめ、ごま/黄桃缶	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉	大根、油揚げ/焼き竹輪、小松菜、もやし/鶏肉、生姜、片栗粉、小麦粉/豚肉、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/鮭、にんにく、パン粉、粉チーズ/ブルーベリー、寒天
9 日 ご飯 肉じゃが ひじき春巻き 紅まどんな	10 日 ゆであげミートソース きなこポテト	11 日 チキンライス カレーコロッケ ヨーグルト和え	12 日 ご飯 肉片湯（ローペタン） さわらの味噌焼き 磯和え	13 日 コッペパン シーフードグラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、白滝、人参、切り干し大根、さやいんげん、たまごだけ、干し椎茸、生姜/筍、人参、豚肉、ひじき、片栗粉、小麦粉/紅まどんな（柑橘）	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム、セロリー、生姜、にんにく、小麦粉/フレンチポテト、きなこ	胚芽米、大麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト	豚肉、生姜、片栗粉、人参、白菜、干し椎茸、筍、ほうれん草、長ねぎ/さわら、ごま、生姜/小松菜、もやし、のり	いか、えび、ほたて、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま/黄桃缶
16 日 ご飯 マーボー厚揚げ ししゃものから揚げ おひたし	17 日 五目うどん 南瓜のいとこ煮 みかん	18 日 いりこめし レバー入りメンチカツ もやしのカレー和え	19 日 ご飯 さつま汁 さばの香味焼き のりとあさりの佃煮	20 日 角食 ワンタンスープ はんぺんチーズフライ チョコクリーム
厚揚げ、豚ひき肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/カラフトししゃも（子持ち）、小麦粉、片栗粉/ほうれん草、白菜、糸かつお	うどん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たまごだけ/南瓜、小豆、白玉もち/ みかん	胚芽米、大麦、かたくちいわし、油揚げ、人参、ごぼう、枝豆/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、小麦粉、パン粉、片栗粉、大豆たんぱく/もやし、春雨、きゅうり、人参	豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜/さば、生姜、にんにく、ごま/あさり、生姜、のり、ひじき、水あめ	ワンタン皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく/はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ
23 日 コーンピラフ フライドチキン フルーツミックス	24 日 カレーラーメン フレンチポテト りんご	25 日		
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム/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、梨缶、夏みかん缶	ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレーウ、りんご/フレンチポテト/りんご	終業式		

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますのでご承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には小さなえび・かにが混入している場合があります。



12月21日は冬至です。冬至は、一年の中で最も昼の時間が短い日とされています。冬至には、無病息災を祈るために、野菜の少ない季節に栄養を補給するため南瓜を食べたり、その香りに邪気をはらう力があると信じられている柚子のお風呂に入ったりする習慣があります。給食では、一足早く17日に「南瓜のいとこ煮」を提供します。