

2022年 12月20日発行

1月食育だより

北海道教育大学 附属釧路義務教育学校前期課程

ふゆ や さい あま 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないように、細胞に「糖」をたくわえるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうまみがまして、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



来年は、うさぎ年!

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

石井さんのちぢみほうれん草のマヨサラダ好評でした! ゆでたほうれん草とコーンとツナをマヨネーズとこしょうで味付けするだけの簡単レシピです。冬休みにチャレンジしてみましよう。

味だけでなく、栄養価も高いので、しっかり食べて冬を元気に過ごしましょう!

M-1(みそ汁)グランプリ入賞作品が給食に!



11月16日
6年2組齊藤睦子さん考案の「ぬめり汁」なめこ、里芋、おくらの組み合わせでとろみのあるみそ汁になりました。



11月30日
4年1組竹田光璃さん考案の「きのこだくだくみそ汁」5種のきのこのうまみが溶け込んだみそ汁になりました。

12月14日
2年1組笹岡咲翔さんの「ほっけのすりみみそ汁」ほっけのだしが溶け込んだみそ汁になりました。当日のメニューボードも書いてくれました。

さあ冬休み!

料理にチャレンジ!

最近、子供達や保護者の皆様から「〇〇のレシピを教えてください!」とのリクエストをたくさんいただいております。今頃、お家で作っているのかな? と思いつつ、うれしく思っています。冬休みは料理をする絶好の機会です。もし、お家で自分が作った料理がテーブルにならび、みんながおいしいって食べてくれたら、とてもうれしいですね。もし、上手にできたら、冬休み明けに教えてください。



2023年 1月の献立表

※牛乳は毎日つきます ★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくにく になる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
16日(月)	ごはん		ごはん			693 28.1	切り干し大根といえ ば、黒物のイメージが 強いですが、サラダに すると歯ごたえがよく、 歯ごたえが楽しいサ ラダになります。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ	トック ごま油	木目 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ			
	にくしゅうまい	豚ひき肉	しゅうまいの皮 でんぷん ごま油	玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	きりほしだいこんのサラダ	ハム	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参 きゅうり			
17日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	591 25.7	メンチカツは、日本 生まれの料理で、大阪 では「ミンチカツ」とも 呼ばれています。
	イタリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ 大豆 卵 粉チーズ	パン粉	人参 コーン いんげん 玉ねぎ セロリ パセリ	卵 パン粉 粉チーズ		
	メンチカツ	豚ひき肉	油 パン粉 でんぷん 小麦粉	玉ねぎ	パン粉 小麦粉		
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり フロッコリー			
18日(水)	ごはん		ごはん			570 30.8	ほっけは、「しまほっ け」や「まほっけ」な どの種類があります。 皮を剥いて食べるこ とができます。冬はど ちらでしようか?
	だいこんのみそしる	油揚げ かつお節 昆布 みそ		大根 小松菜 人参			
	ほっけのしおやき	ほっけ					
	ひじきとやさいのいために	ひじき 豚肉	ごま油 砂糖	人参 竹の子 にんにく しょうが			
★19日(木)	とりしおラーメン	鶏肉 鶏ガラ 豚骨 わかめ	ラーメン	もやし 人参 白菜 長ねぎ コーン 木目 しょうが にんにく	ラーメン	605 23.1	砂糖をまぶしたものと ケチャップをかけたフ レンチドック、食べ 比べてみましょう。
	フレンチドック	ソーセージ(小麦) 卵白 乳	でんぷん 砂糖		ソーセージ(小麦) 卵白 乳		
	みかん			みかん			
	たまごカレーライス	豚肉 うすら卵	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	うすら卵 ルウ(小麦、乳) カレー粉		
20日(金)	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり		700 23.6	今日のカレーには、う すらの卵が入ってい ます。全校分で600個 入れています。
	サイダーゼリー		サイダー				
	ごはん		ごはん				
	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ	春雨 砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく			
23日(月)	あんかけオムレツ	卵 乳	油 でんぷん 砂糖		卵 乳	614 24.3	オムレツは、卵を 茹でて使っている 商品が、今年度 変更されました。 違いに気が がつきましたか?
	だいこんナムル		ごま油	大根 もやし 人参			
	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)		
	とうにゅうスープ	ベーコン 鶏ガラ 豆乳		キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ			
24日(火)	チキンのみそマヨやき	鶏肉 みそ	マヨネーズ			555 29.2	豆乳は、大豆から できているもので、 豆腐やゆばに なります。今日の 給食では、スープ にしました。
	あまなつサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 あまなつ			
	ごはん		ごはん				
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布	つきごんにやく 里芋 でんぷん	人参 大根 長ねぎ ごぼう			
25日(水)	ぶりフライ	ぶり	パン粉(小麦) でんぷん 油		パン粉(小麦)	619 24.7	ぶりは冬が旬の魚 です。この時期は「 薄ぶり」と呼ばれ、 脂がのついて とてもおいしい です。
	こまつなとキャベツのすみそあえ	ちくわ みそ	砂糖	小松菜 キャベツ 人参			
	けんちんうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん つきごんにやく 里芋 ごま油	人参 大根 小松菜 しめじ ごぼう 長ねぎ 椎茸	うどん		
	バジルポテト		じゃがいも 油	バジル	バジル(小麦粉)		
26日(木)	いちご			いちご		527 21	日本でいちごが食 べられるようになった のは、江戸時代の 終わりごろ、オランダ から伝わったため です。
	にくそぼろどん	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 卵	ごはん 砂糖 ごま油	ぜんまい 小松菜 人参 もやし	卵		
	ぱりぱりきゅうり		ごま油 ごま	きゅうり しょうが			
	キャロットゼリー			人参 オレンジ			
30日(月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			590 20.7	小松菜は、別名「 冬菜」とも呼ばれ、 冬が旬の野菜の ひとつです。カ ルシウムがたくさん 含まれています。
	もやしちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ わかめ 豆腐	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜			
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	春巻きの皮(小麦) 油 砂糖 でんぷん ごま油	椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮(小麦)		
	こまつなサラダ	ひじき	春雨 砂糖 ごま油	小松菜	からし		
31日(火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	631 20.7	ビーフシチューは、 イギリス生まれの 料理です。いつも は硬くて食べ にくい部位の肉を じっくり煮込むこ とで、とろ とろになります。
	ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも 油 ルウ(小麦)	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ルウ(小麦)		
	5しゆのやさいのグラタン	豆乳 おから	じゃがいも 米粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草			
	ABCサラダ		砂糖 油	パプリカ ビーマン きゅうり キャベツ			

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。