

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。



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「OO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 トックのちゅうかスープ にくしゅうまい きりほしだいこんのサラダ	豚肉 鶏ガラ 豚ひき肉 ハム	トック ごま油 しゅうまいの皮 でんぷん ごま油 ごま油 砂糖	木目 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり		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。
17日(火)	ごまパン イタリアンスープ メンチカツ グリーンサラダ	ベーコン 鶏ガラ 大豆 卵 粉チーズ 豚ひき肉	パン粉 油 パン粉 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	人参 コーン いんげん 玉ねぎ セロリ パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり フロッコリー	パン(乳、 卵、小麦) 卵 パン粉 粉チーズ パン粉 小麦粉	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。
18日(水)	ごはん だいこんのみそしる ほっけのしおやき ひじきとやさいのいために	油揚げ かつお節 昆布 みそ ほっけ ひじき 豚肉	ごはん ごま油 砂糖	大根 小松菜 人参 人参 竹の子 にんにく しょうが		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 見て見分けることが できます。今日はど ちらでしょうか?
★19日(木)	とりしおラーメン フレンチドック みかん	鶏肉 鶏ガラ 豚骨 わかめ ソーセージ(小麦) 卵白 乳	ラーメン でんぷん 砂糖	もやし 人参 白菜 長ねぎ コーン 木目 しょうが にんにく みかん	ラーメン ソーセージ(小 麦) 卵白 乳	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。
20日(金)	たまごカレーライス えだまめサラダ サイダーゼリー	豚肉 うすら卵 かんたん	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳) ごま油 サイダー	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 枝豆 きゅうり	うすら卵 ルウ(小 麦、乳) カレー粉	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 個入っています。
23日(月)	ごはん マーボーはるさめ あんかけオムレツ だいこんナムル	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 卵 乳	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん 油 でんぷん 砂糖 ごま油	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく 大根 もやし 人参		614 24.3	春雨は、乾燥した 大豆で使っている商 品は、今年度違う商 品に変えてみました。 違いがつかま したか?
24日(火)	ココアパン とうにゅうスープ チキンのみそマヨやき あまなつサラダ		ココアパン ベーコン 鶏ガラ 豆乳 鶏肉 みそ 油 砂糖	ココアパン キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ マヨネーズ キャベツ きゅうり 人参 あまなつ	パン(乳、 卵、小麦)	555 29.2	豆乳は、大豆から できているもので、 豆乳やゆ ばになります。今 日は、スープにし ました。
25日(水)	ごはん のっぺいじる ぶりフライ こまつなとキャベツのすみそあえ	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 ぶり ちくわ みそ	ごはん つきごんにやく 里芋 でんぷん 油 砂糖	人参 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 キャベツ 人参		619 24.7	ぶりは冬の魚で す。この時期は「薄 ぷり」と呼ばれ、脂 がのっ ていてとてもおい しいです。
26日(木)	けんちんうどん バジルポテト いちご	豚肉 豚骨 油揚げ 卵 ごは いちご	うどん つきごんにやく 里芋 ごま油 じゃがいも 油	人参 大根 小松菜 しめじ ごぼう 長ねぎ 椎茸 バジル いちご	うどん バジル(小 麦粉)	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。
27日(金)	にくそぼろどん ぱりぱりきゅうり キャロットゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 卵 ごは きゅうり しょうが 人参 オレンジ	ごは ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	ぜんまい 小松菜 人参 もやし きゅうり しょうが	卵	695 26	にくそぼろ丼には、 山菜 のひとつ「ぜんまい」 が入っています。日 本全国に自生してい ます。
30日(月)	わかめごはん もやしちゅうかスープ ひじきいりはるまき こまつなサラダ	わかめ 豚肉 鶏ガラ わかめ 豆腐 豚肉 ひじき ひじき	ごは ごま ごま油 春巻きの皮(小麦) 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 砂糖 ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ 小松菜	春巻きの皮 (小麦)	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。
31日(火)	コッペパン ビーフシチュー 5しゆのやさいのグラタン ABCサラダ		コッペパン じゃがいも 油 ルウ(小麦) じゃがいも 米粉 砂糖 油 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 パプリカ ビーマン きゅうり キャベツ	パン(乳、 卵、小麦) ルウ(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 位の牛肉をじっくり 煮込むことで、と ろろになります。

*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。