2023年

中学校ランチタイム 12月

室蘭市学校給食センター

今月も西いぶりの食材を使った！

西いぶりなかよし給食が登場！

12 月6日（水）

★小型糖蜜パン　★牛乳

★鮭のクリームシチュー

・室蘭の追直漁港で水揚げされた、鮭を使用する予定です。

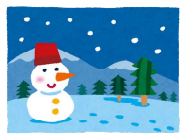
・野菜は、西胆振でとれたものを使用する予定です。

★りんごゼリー和え

・壮瞥町で生産した、りんごを使用します。

冬至といえば　かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。



β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ

淡白な味で、しっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜（きんしうり））やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。

2023 年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」第9弾　山梨県

12 月 19 日（火）

・ごはん　・牛乳

・ほうとう汁　・サーモンフライ　・小袋ソース

日本を巡ろう！第9弾は山梨県です。山梨県は日本のほぼ真ん中にあります。世界遺産の富士山や八ヶ岳、南アルプスなどたくさんの山々に囲まれた「ぼん地」といわれる地形です。高い山が海からのしめった風をさえぎって、一年中雨や雪が少なく晴れの日が多い気候です。「やまなし」という名前は、果物のヤマナシがたくさんとれた、山をならして平な地にしたことから付けられたなど、いろいろな由来があるそうです。

「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って平たくきった「ほうとう麺」を季節の野菜や肉、かぼちゃと一緒に煮込むことで自然な甘みがでる、味噌仕立ての汁ものです。今回は、マカロニをほうとう麺に見立てます。

そして、山梨県には海がありませが、豊かな天然水をいかした、サーモンなどの養殖が盛んに行われています。給食ではサーモンをフライにしてみました。お楽しみに♪

クリスマスメニュー

12月13日(水)

★キャロットピラフ　★牛乳

★キラキラコンソメスープ

★クリスピーフライドチキン

★クリスマスチョコムース

★の形をしたにんじん、だいこんが入ったキラキラコンソメスープだよ！見つけられるかな♪

★クリスマスといえば…？★

いろいろな種類があるクリスマスケーキですが、国によって食べるケーキが違うことを知っていますか？フランスでは切り株の形をした「ブッシュ・ド・ノエル」、イギリスではお酒につけたフルーツを使う「クリスマスプディング」、ドイツではドライフルーツが入った焼き菓子の「シュトーレン」が一般的とされています。日本でよく食べる生クリームやチョコクリームなどのデコレーションケーキは、洋菓子の文化を日本風にアレンジしたからと言われています。今回はどんな、デザートがでるかな？