

きゅうしょくだより



令和7年(2025年)1月31日
札幌市立琴似小学校

今冬は例年より気温が高い日が続き、雪も少ないですが、来週からさっぽろ雪まつりが開催されます。イベントに合わせて多数の観光客が札幌を訪れるこの時期は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などが流行します。手洗いをし、栄養・休養（睡眠）をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



節分

2月2日は節分です。節分とは季節の分かれ目を意味し、「立春、立夏、立秋、立冬」それぞれの前日のことを指しますが、現在では、立春の前日のことを節分と言います。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、節分に行く『豆まき』は、鬼＝邪気を払うといわれています。

豆まき



「鬼は外、福は内」と言いながら、煎った大豆で豆まきをします。そして、年の数だけ豆を食べる風習があります。大豆には災いや病気などの『魔（ま）』を『滅（めつ）』する力があると考えられてきました。北海道では外が雪のため、大豆ではなく落花生をまくことが多いようです。

恵方巻き

もともとは関西で始まった風習で、「丸かぶり」は関西の方言で「丸かじり」のことです。

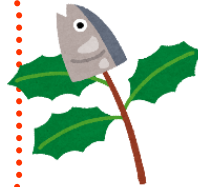
その年の縁起のいい方向（恵方）を向いて巻き寿司を一本まるごと食べるのですが、「福を巻き込む」ために巻き寿司を使い、「縁を切らない」ために、切らずに丸ごと食べるようになったそうです。

今年の恵方は西南西です。



柊鰯（ひいらぎいわし）

いわしの頭を柊の小枝に刺し、玄関に飾ります。鬼は、柊の葉のトゲや、いわしを焼く時の煙とにおいが苦手だと言われています。いわしを食べる地域もあります。



給食レシピ 豆とひき肉のカレー（4人分）

作り方

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">・牛豚合いびき肉：120g・玉ねぎ：340g（中2個）・人参：130g（小1本）・セロリ：15g（5cm）・生姜：ひとかけ・にんにく：ひとかけ・いんげん豆水煮：60g・レーズン：小さじ1・油：小さじ1・小麦粉：小さじ2・カレー粉：小さじ1 | <ul style="list-style-type: none">・ウスターソース：大さじ1・中濃ソース：大さじ1・ケチャップ：大さじ1・しょう油：小さじ1・塩：少々・こしょう：少々・オールスパイス：少々・ナツメグ：少々・水：大さじ1・赤ワイン：小さじ1・パセリ：少々 | <ul style="list-style-type: none">① 野菜はみじん切りにする。レーズンは水でもどしてみじん切りにする。② 小麦粉とカレー粉はフライパンでから炒りしておく。③ 油を熱して、しょうが・にんにく・セロリを炒め、ひき肉を入れてぼろぼろになるまで炒め、たまねぎを加えよく炒める。にんじん・白いんげん豆水煮・水も加える。④ ③に②をふり入れ炒め、レーズン・調味料を入れ、汁気をとばす。⑤ パセリ、赤ワインを加え、できあがり。 <p>※ 給食では白いんげん豆を使用していますが、ほかの豆でも作ることができます。</p> |
|---|---|---|

2月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。

給食当番は飛沫(つばの
混入)防止のためにマス
クが必要です。



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
3 たきこみいなり いわしのかかりフライ おひたし ・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじ き 醤油 みりん こま 焼きのり ・いわしのかかりフライ (冷) 菜種 油 ・なまな もやし 糸かつお 醤油	4 二十四軒小6年生の献立 ごはん みそ汁 あげぎょうざ きんぴらごぼう ・豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 削り 節 昆布 ・ぎょうざ (冷) 菜種油 ・ごぼう 人参 つきこんじやく さ つき揚げ 油揚げ ざけん 菜 種油 砂糖 醤油 みりん こま 唐 辛子	5 ◇☆豆パン ポテトスープ ◇たこ焼き風天ぷら バナナ ・ベーコン じゃがいも 人参 玉ね ぎ パセリ 醤油 塩 こしょう ワ イン 鶏がらスープ 鶏がら ・豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 菜 種油 ケチャップ かつお 青のり 砂糖 糸かつお 青のり	6 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ ・ご飯 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく しん げん豆 レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお 中濃ソース 醬 油 かつお 塩 こしょう ・かぼちゃ じゃがいも パセリ ・ハム キヤベツ 糸かつお ごぼう 菜 種油 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう こま	7 しょうゆラーメン きなこポテト はっさく ・ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生 姜 にんにく 醤油 酒 みりん 菜 種油 かまぼこ もやし 玉ねぎ 人 参 長ねぎ ほうれん草 ぎょうざ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し ・フレンチポテト (冷) 菜種油 き なこ 砂糖 塩
10 ☆小松菜ピラフ ☆白花豆コロッケ フルーツミックス ・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく 松 子 菜種油 こしょう 小松菜 醤油 ・白花豆コロッケ (冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 砂糖	11 建国記念の日 	12 ◇☆ロールパン ☆クリームチューカー風味 あさりのスパゲティサラダ いよかん ・豚肉 カレー粉 セロリ ワイン 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター カルメル 牛乳 豆 乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ パセリ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 ス パゲティ きゅうり 人参 酢 菜種 油 砂糖 みそ ごま油 こま	13 豚ミックス丼 みそ汁 パイン缶 ・ご飯 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だ しのこ 人参 ピーマン 砂糖 みりん こま ・離乳食 小松菜 みそ 昆布 削り 節	14 ◇親子うどん スパイシーポテト りんご ・ソフトめん 卵 鶏肉 酒 かまぼ こ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 たもぎだけ 醤油 砂糖 みりん 酢 片栗粉 唐辛子 昆布 削り節 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 こしょう カレー粉 かつお かつお
17 ☆チキンウインナー ライス ◇ほっけのごまフライ 洋梨缶 ・胚芽米 大麦 バター トマトジュース 塩 ワイン チキンウインナー 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリビー 菜種油 ケチャップ こしょう ・ほっけ 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 パン粉 こま 菜種油 6年生スキー学習	18 西区産大根菜使用 ◇とり天丼 みそ汁 ごまあえ ・ごはん 鶏肉 酒 醤油 生姜 にん にく 塩 こしょう 小麦粉 卵 片 栗粉 バター バター 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節 ・大根 大根菜 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・小松菜 もやし すりごま 砂糖 醤油	19 ◇☆横割ハンズ ☆キャラットポタージュ メンチカツ(中濃ソース) はまさき※みかんの仲間 ・ベトナム 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 片 栗粉 牛乳 豆乳 塩 こしょう ワ イン 鶏がらスープ パセリ ・メンチカツ (冷) 菜種油 5年生スキー学習	20 零似小6年生の献立 ごはん マーボー豆腐 たたききゅうり 沖縄パインゼリー ・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 砂糖 酒 こま油 トマトソース 片栗粉 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 こ ま油 こま ・沖縄パインゼリー (冷)	21 ☆パスタクリーム ソース フレンチポテト ・ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉 ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 みそ 塩 こしょう 豚骨スープ ワ イン ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 こ しょう
24 振替休日 	25 深川めし 大豆フレークの すまし汁 ◇豚肉のカレーフライ ・胚芽米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 砂糖 みりん 人参 ごぼう 赤みそ 大根菜 ・大豆のフレーク 豆腐 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 醤油 塩 片栗粉 削り節 昆布 ・豚肉 醤油 酒 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 菜種油 4年生・風の子スキー学習	26 ◇☆かぼちゃパン ☆ポーククリームチー ほうれん草と コーンのサラダ パイン缶 ・豚肉 ワイン じゃがいも 人参 玉 ねぎ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 こ しょう 鶏がらスープ パセリ ・ほうれん草 ホールコーン こま 菜 種油 砂糖 醤油 酢	27 二十四軒小6年生の献立 ごはん みそ汁 ◇からあげ さつまいものレモン煮 ・大根 人参 油揚げ みそ 削り節 昆 布 ・鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 菜種油 ・さつまいものレモン煮 砂糖 塩 3年生スキー学習	28 二十四軒小6年生の献立 きつねうどん のりしおポテト デコパン ・ソフトめん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草 酒 酢 一 味唐辛子 削り節 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 青のり

18日に、西区でとれた「大根菜」を使用します。外は雪ですが、ビニールハウスの中で暖房をつけて育ててく
れています。大根菜は、大根の葉の部分で、葉を食べる専用の品種があります。子どもたちには、農家から直送された
新鮮な大根菜を味わってほしいと思います。