

きゅうしょくだより



令和6年(2024年)12月25日
札幌市立二十四軒小学校

新しい年まであと一週間となりました。みなさんのご家庭では、おせち料理を食べますか？最近では、おせち料理を食べない家庭も増えているようですが、一年に一度は料理の意味を考えながら、伝統的な日本の食文化にふれてみてはいかがでしょうか。



日本のお雑煮めぐり



お雑煮はお正月に欠かせない料理のひとつです。地方や家庭ごとに千差万別で、その種類は100を超えるほど多様です。丸もちもあれば、切りもちもあり。みそ味もあればしょうゆ味もあり。その土地でとれる食材と合わせて食べられるのが一般的ですが、同じ土地でも各家庭で違います。まさに「わが家の料理」です。みなさんの家庭ではどんなお雑煮を食べていますか？

(出典: 農林水産省 Web サイト https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2001/spe2_03.html)

北海道

もち : 丸もちと角もちが混在
味付け : しょうゆ・鶏だし
主な具 : 鶏もも肉・大根・人参・ごぼうなど
★明治以降に移り住んだ人たちによって、全国各地の雑煮が持ちこまれたため、多種多様です。

新潟県

もち : 角もち
味付け : しょうゆ・かつおだし
主な具 : 大根・人参・さといも・ごぼう・ほうれん草・こんにゃく・焼き豆腐・塩さけ・いくらなど

福井県

もち : 丸もち
味付け : みそ・こんぶだし
主な具 : かぶ・とり肉・人参 など

岩手県

もち : 角もち
味付け : しょうゆ・煮干しだし
主な具 : 鶏肉・高野豆腐・大根・人参・ごぼう・いくらなど
★宮古地域ではもちを取り出して、甘いくるみだれにつけて食べます。

東京

もち : 角もち
味付け : しょうゆ・かつおと昆布だし
主な具 : とり肉・しいたけ・大根・人参・小松菜・三つ葉など

愛知県

もち : 角もち
味付け : しょうゆ・かつおだし
主な具 : 餅菜(小松菜の仲間)・かつお節
★もちを焼くことが「城が焼ける」ことを連想させ縁起が悪いとされたため、焼かずに煮ます。

鳥取県

もち : 丸もち
味付け : 甘い小豆汁
★「ぜんざい」に近いお雑煮です。

福岡県

もち : 丸もち
味付け : しょうゆ・干しあごのだし
主な具 : プリ・焼き豆腐・かつお菜(ほぼ雑煮専用の青菜)・干しいたけ・かまぼこなど

香川県

もち : 丸もち(あん入り)
味付け : 白みそ・いりこだし
主な具 : 里いも・金時にんじん・大根など
★昔、管理が厳しかった砂糖を、庶民が役人にばれないようにあんこに入れ、餅の中に隠して食べたのが由来だそうです。



1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。

手を洗おう！



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、小さなカニ、エビ等が混入・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カニやエビ等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
三学期もよろしく お願いいたします 始業式の日から三学期の給食が始まります。ランチマット、エプロン、三角巾、給食当番用マスクのご準備をよろしくお願いいたします。 また、清潔なハンカチも毎日持参しましょう。せっかく持ってきているのに、ランドセルに入れっぱなし...というケースも見かけます。手を洗ったらすぐにふけるように、ポケットや、ポケットボーチの中に入れてみましょう。		15 ◇☆コッペパン ☆ペーコンシチュー ☆かぼちゃコロッケ あさりのサラダ ・ペーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 塩 しょう油 ワイン 鶏がらスープ パセリ ・かぼちゃコロッケ (冷) 菜種油 ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり キャベツ 人参 酢 菜種油 からし ごま油 ごま	16 ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます ・白玉ち 鶏肉 酒 醤油 人参 ほうれん草 大根 ごま 長ねぎ 干し椎茸 醤油 みりん 塩 削節 昆布 ・ぶり 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 みそ 醤油 酒 生姜 砂糖 みりん ごま ・大根 人参 砂糖 酢 塩	17 しおラーメン シナモンポテト パインかんづめ ・ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 みりん 菜種油 メンマ かまぼこ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 酒 塩 しょう油 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ・さつまいも 菜種油 砂糖 シナモン
20 やきぶたチャーハン チキンナゲット フルーツポンチ ・胚芽米 小麦 醤油 酒 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく みりん 人参 玉ねぎ かつお 干し椎茸 グリビス ごま油 塩 しょう油 ・チキンナゲット (冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	21 ごはん 豚汁 日本海産ホッケフライ からしあえ ・豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごま 長ねぎ 生姜 菜種油 みそ 削節 昆布 ・日本海産ホッケフライ (冷) 菜種油 ・焼きさけ ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 からし	22 ◇☆横割ハンズ ☆コーンシチュー メンチカツ(ケチャップソース) 切り干し大根のサラダ ・横割ハンズ ペーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 塩 しょう油 チーズ 塩 しょう油 ワイン 鶏がらスープ パセリ ・メンチカツ (冷) 菜種油 ケチャップソース: ケチャップ 砂糖 ワインからし ・切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ 醤油 酢 砂糖 ごま油 からし	23 ハヤシライス コールスローサラダ ・ご飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マルム グリビス 菜種油 小麦粉 粉 粉 トマトペースト ケチャップ トマト 塩 しょう油 酢 ・コールスロー: 玉ねぎ 人参 塩 しょう油 酢 ・キャベツ 人参 ホールコーン 酢 菜種油 砂糖 塩 しょう油 からし	24 あんかけ焼きそば ごまだんご ・ソフトラーメン 豚肉 酒 生姜 にんにく 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 白菜 人参 かつお 干し椎茸 ぎくろ 小松菜 醤油 オイスターソース みりん 砂糖 塩 しょう油 ごま油 片栗粉 鶏がらスープ ・白玉ち 黒すりごま 砂糖 醤油
27 とりごぼうごはん みそ汁 ☆野菜コロッケ ・胚芽米 小麦 醤油 塩 酒 鶏ひき肉 焼き豆腐 生姜 砂糖 ごま 人参 油揚げ みそ みりん 菜種油 ごま ・厚揚げ 小松菜 みそ 削節 昆布 ・野菜コロッケ (冷) 菜種油	28 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル ・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 菜種油 醤油 塩 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき草 にら 鶏がら 昆布 煮干し ・ひじき入りぎょうざ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 ごま油 ごま	29 ◇☆黒角食 ☆白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ りんご ・豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 しょう油 片栗粉 白菜 人参 マルム 小麦粉 バター 菜種油 塩 しょう油 チーズ 牛乳 豆乳 塩 しょう油 ワイン 鶏がらスープ パセリ ・いかフライ (冷) 菜種油	30 しゃぶ焼豚丼 春雨のごまあえ ☆アイスクリーム ・ご飯 豚肉 人参 菜種油 玉ねぎ 醤油 みりん 酒 砂糖 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 ・ハム はるさめ きゅうり 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま ・アイスクリーム (冷)	31 カレーうどん 青のりポテト いよかん ・ソフトめん 鶏肉 酒 油揚げ 人参 玉ねぎ かつお ごま 干し椎茸 ほうれん草 たまき草 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 醤油 砂糖 みりん カルシウム 削節 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 青のり



給食レシピ スンドゥブチゲ (4人分)

材料

・豆腐	1丁	・トウバンジャン	小さじ 1/2
・豚肉(薄切り)	60g	・サラダ油	小さじ 1/4
・酒	小さじ 1/2	<調味料>	
・あさりむき身	20g	・しょうゆ	大さじ 1
・酒	小さじ 1/2	・塩	小さじ 1/4
・にんじん	50g(1/2本)	・酒	小さじ 1
・玉ねぎ	50g(1/4個)	・赤みそ	小さじ 2
・えのきたけ	30g(1/3袋)	・ごま油	小さじ 1/4
・にら	50g(1/2束)	・鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ 1
・しょうが	少々	・昆布	5cm程度
・にんにく	少々	・煮干し	2~3尾
		・水	500cc

作り方

- ① スープをとる。鍋に水を入れ、昆布と煮干しを約30分つけておく。中火にかけ、沸騰してきたら昆布だけ引き上げる。煮干しは5分ほど煮て取り出し、鶏ガラスープを加える。
- ② 豆腐・豚肉はひと口大に、にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、えのきたけ・にらは3cmくらいに切る。しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 豚肉・あさり水煮にはそれぞれ、酒をふっておく。
- ④ 鍋に、油・しょうが・にんにく・トウバンジャンを入れ炒め、豚肉・にんじん・玉ねぎを炒める。
- ⑤ ①のスープを入れ、弱火で煮る。
- ⑥ 調味料・あさり水煮・えのきたけを入れて煮る。
- ⑦ 豆腐を加え、味をととのえる。
- ⑧ にら・ごま油を入れ、にらに火が通ったら出来上がり。