



12月号

令和6年度(2024年度)
札幌市立手稲西中学校



今年も残り 1 か月となりました。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行も気になるところです、ノロウイルスや新型コロナウイルス等も含めて、集団感染予防のために、換気を行うようにしましょう。

年末年始には日本に長く受け継がれてきた「行事食」もあります。日本の食文化について、考えるきっかけとなつてほしいものです。

12月21日冬至 《冬至にかぼちゃを食べるのは・・・》

昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物が少なくなりました。かぼちゃの収穫は夏ですが、保存が利くため「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、保存しておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていました。

20日(金)冬至献立「かぼちゃのいとし煮」で 地域でとれた白皮かぼちゃを使用します！



白皮かぼちゃは名前の通り、見た目が真っ白なかぼちゃです。皮が少しかたく、加熱すると薄緑色に変わります。また表面は加熱でビニールがかかっているように少し光沢が出るのも特徴のひとつです。今回使用する白皮かぼちゃについて生産者さんからお話を伺いましたのでご紹介します。

【収穫時期は?】 通常のかぼちゃと比べて少し遅い 9 月中旬から下旬です。

【保存方法は?】 12 月までの 3 か月間、凍らないように気をつけて倉庫に保管します。

【味の特徴は?】 収穫後ねかせることで、ほくほく感が増し、甘みが凝縮されます。

【みなさんへメッセージ】 ぜひ、食べてみてください！



冬になっても地域でとれた食材を使用できることはとてもありがたいですね！

年末年始の日本の食文化

年越し

12月31日、大みそかの夜には家族そろっておそばを食べる習慣があります。

そば

これは「細く長く」生きるという意味もありますが、江戸時代の金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を使って飛び散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める」と縁起をかついだことが始まりとも言われています。



おせち

料理

おせち料理には、日本古来からの「願い」や「お祝い」の意味が、それぞれに込められています。



*数の子(子孫繁栄) *昆布巻き(よろこぶ) *ごまめ・田作り(豊作) *黒豆(まめまめしく働く) *えび(腰が曲がるまで長生きする) *きんとん(黄金色=富をよぶ) *れんこん(穴から未来が見える…らしい) *紅白なます(紅白はおめでたい色) *くわい(春に芽を出すので縁起がいい) *お雑煮(年越しに神様にぞなえたいろいろなものを、煮て食べたことが始まり)

◎重箱におせち料理を詰め、家族みんなが少しずつ全部の種類を食べる風習があります。

鏡開き

お正月の間、1年の幸福をもたらす「年神様(としがみさま)」の居場所になっているのが「鏡餅(かがみもち)」と言われています。松の内(1月7日まで)が過ぎたら、年神様を



送り出し、年神様が宿っていた鏡餅を食べることで、その力を分けてもらい、1年間家族の無病息災を願うのが「鏡開(かがみびらき)」です。鏡開きは1月11日ですが、地方によって違いがあるようです。昔は武家の行事だったため、餅を「切る」とか「割る」という言葉は縁起が悪いとされ、末広がりを意味する「開く」という言葉になったと言われています。



12月

予 定

献 立



月	火	水	木	金
2 706kcal ●いりこめし ●レバー入りメンチカツ ●もやしのカレー和え ●胚芽精米、大麦、かたくちいわし、油揚げ、人参、ごぼう、むき枝豆、醤油 ●牛肉、玉葱、豚レバー、豚肉、でん粉、醤油、ケチャップ、パン粉、小麦粉、菜種油 ●もやし、春雨、きゅうり、人参、醤油、ごま油	3 887kcal ●ご飯 ●マーボー厚揚げ ●ししゃもから揚げ ●おひたし ●白飯 ●厚揚げ、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醬、でん粉 ●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油 ●小松菜、白菜、糸かつお、醤油	4 740kcal ●横割バンズパン ●オニオンポタージュ ●鮭のから揚げ（照焼ソース） ●パイン缶 ●横割バンズパン ●ベーコン、じゃが芋、玉葱、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●鮭、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油 ●パイン缶	5 809kcal ●厚揚げ入り肉炒め丼 ●白菜と油揚げの味噌汁 ●果物（みかん） ●白飯 ●豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、でん粉、菜種油、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醬、ごま、ごま油 ●白菜、油揚げ、味噌 ●みかん	6 700kcal ●カレーラーメン ●フレンチポテト ●果物（バナナ） ●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレールウ、醤油、味噌、ウスターソース、トマトピューレ、りんご ●フレンチポテト、菜種油、バナナ
9 717kcal ●チキンライス ●カレーコロッケ ●あさりサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、トマトソース、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ ●じゃが芋、豚肉、玉葱、醤油、生乳、小麦粉、パン粉、菜種油 ●あさり、生姜、醤油、きゅうり、きゃべつ、人参、ごま、ごま油	10 709kcal ●ご飯 ●肉片湯 ●さわらの味噌焼き ●磯和え ●白飯 ●豚肉、生姜、醤油、でん粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、ごま油、鶏がらスープ ●さわら、味噌、醤油、ごま、生姜 ●小松菜、もやし、醤油、切りのり	11 831kcal ●黒コッペパン ●シーフードグラタン ●厚揚げサラダ ●黄桃缶 ●黒コッペパン ●いか、えび、ほたて、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●厚揚げ、生姜、醤油、でん粉、小麦粉、きゃべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油 ●黄桃缶	12 847kcal ●豚ミックス丼 ●大根と油揚げの味噌汁 ●からし和え ●白飯、豚肉、醤油、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、ごま ●大根、油揚げ、味噌 ●ロースハム、小松菜、もやし、醤油	13 748kcal ●しょうゆラーメン ●大学芋 ●果物（紅まどonna） ●ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、かまぼこ、もやし、玉葱、人参、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ ●さつまいも、菜種油、水あめ、醤油、ごま ●紅まどonna
16 737kcal ●たきこみいなり ●さんまスパイス揚げ ●生姜和え ●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、のり ●さんま、生姜、にんにく、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油	17 872kcal ●カレーライス ●マカロニサラダ ●白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●マカロニ、ロースハム、きゅうり、人参、玉葱、マヨネーズ	18 743kcal ●背割コッペパン ●塩ワンタンスープ ●はんぺんのチーズフライ ●チョコクリーム ●背割コッペパン ●ワンタンの皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油 ●はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、菜種油 ●豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	19 782kcal ●ご飯 ●さつま汁 ●さばの香味焼き ●のりとあさりの佃煮 ●白飯 ●豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●さば、生姜、にんにく、醤油、ごま ●あさり、生姜、醤油、のり、ひじき、水あめ	20 722kcal ●五目うどん ★かぼちゃのいとこ煮 （地元でとれた白皮かぼちゃ使用） ●黄桃缶 ●ソフトめん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油 ●かぼちゃ、小豆、白玉もち ●黄桃缶
23 748kcal ●コーンピラフ ●フライドチキン ●フルーツミックス ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、とうもろこし、マッシュルーム、乾燥パセリ ●鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、でん粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	24 769kcal ●ゆであげスパゲティ ●ミートソース ●きなことポテト ●スパゲティ、オリーブ油、乾燥パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油、きなこと	25 終 業 式 	・牛乳は毎日つきます。 ・食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります。 ・給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。	

手稲区給食展のご案内

日時:12月17日(火)17:00~12月20日(金)15:30

場所:JR手稲駅自由通路「あいくる」

内容:写真・パネル展示、給食の実物展示、児童・生徒の作品展示、

リーフレット、給食レシピ配付など

主催:札幌市教育委員会 手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

共催:札幌市手稲区保健福祉部 健康・子ども課

