

給食だよい

1月

2025年12月25日(木) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



受け継ごう

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

日本の食文化



おせち料理

おせち料理はもともと、節目(季節の変わり目)に神様にお供えするものでした。

おせち料理には、ひとつひとつの料理に意味があり、健康や長寿、家族の幸せなどの願いが込められています。

くろまめ



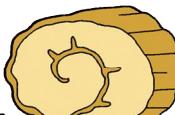
黒く日焼けするほどまめ(勤勉)に働き、まめに生きる(健康)という願いが込められています。

えび



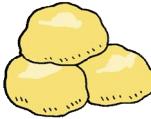
えびのようにこしが曲がるまで長生きで生きるようにという願いが込められています。

だてまき



巻物に似ているので、文化や学問・教養をもつことを願う意味が込められています。

くりきんとん



金団(きんとん)には、黄金色に輝く財宝などの意味があり、金運への願いが込められています。

こぶまき



「よろこぶ」の「こぶ」を「昆布」にかけ、喜びの多い1年になるよう願いが込められています。

たんづくり



田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりとよばれ、豊作の願いが込められています。

お雑煮



お雑煮は1年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な郷土料理です。地域の数だけお雑煮があると言われるほど多種多様で、だしや味付け、もちの形などに違いがあります。

鏡開きは1月11日です

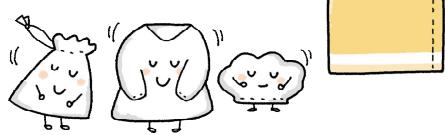


1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡を下げてお汁粉にして食べます。鏡ものは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



1月の予定献立



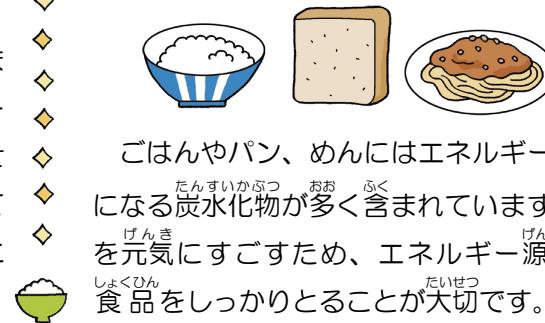
月	火	水	木	金
	<p>清潔な「ランチマット・エプロン・ 三角巾・マスク(給食当番)」の準備を お願いします</p> 	<p>朝ごはんを 食べてから 登校しよう！</p> 	<p>15 始業式 伏古のみ給食あり</p> <p>ごはん しらたまじる 白玉汁 さんまのかばやき 酢の物 (わかめ・きゅうり) 白玉もち・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸/さんま・片栗粉・小麦粉・ごま/きゅうり・わかめ・春雨</p>	<p>16</p> <p>きつねうどん チーズポテト パン缶</p> <p>ソフト麺・油揚げ・つと・干し椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パン缶</p>
19	20	21	22	23
豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	ごはん さつまいち おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	パンズパン コーンクリームスープ いかハンバーグ あさりのパゲティサラダ	カレーライス 大根サラダ	しょうゆラーメン 大学芋 天草オレンジ
胚芽米・大麦・パター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/釧路産鱈フライ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト	白飯/鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ハンバーグ(冷凍)・大根・生姜/ブルーベリーゼリー	パンズパン/コーン・パコ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・パター・牛乳・豆乳・えんじゅわ・チーズ・鶏がら/いかハンバーグ・片栗粉/あさり・生姜・パゲティ・胡瓜・人参・ごま油・ごま	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリッピース・小麦粉・カレー粉・加レ・ケチャップ・鶏がら/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鶏がら・豚骨/さつまいも・水あめ・ごま/天草オレンジ
26	27	28	29	30
わかめごはん けんちん汁 あげようざ	ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし (小松菜・もやし)	まめ豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん	伏古: 5.6 年生スキー 開成: 5 年生宿泊学習	開成: 5 年生宿泊学習
胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんでやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ぎょうざ(冷凍)	白飯/豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・長ねぎ・干し椎茸・グリッピース・生姜・にんにく・ケチャップ・鶏がら/ししゃも・小麦粉・片栗粉/小松菜・もやし・糸かつお	豆パン/豚肉・にんにく・切り・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・加レ粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラソース・鶏がら/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油/いよかん	白飯・豚肉・白滷・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/白菜・油揚げ/黄桃缶	リトマス・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ茸・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・えんじゅわ・豆乳・豚骨/じゃがいも・カレーフ

★牛乳は毎日 200 mL です。 ★果物は予定です。 変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

朝ごはんは
大切なエネルギー源

わたし
私たちは寝ている間もエネルギーを使っていま
す。朝ごはんを抜いてしまうと、体や脳にエネルギー
が補給されず、運動や勉強をするための力が出ませ
ん。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて
体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりする工
ネルギーを補給することができます。

エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん



冬休み中も
朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！