

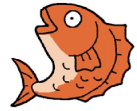
給食だよい



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 日本の食文化
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。



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



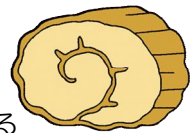
黒く日焼けする
ほどまめ(勤勉)に働き、
まめに生きる(健康)という
願いが込められています。

えび



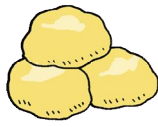
えびのように
こしが曲がるまで長生きで
きるようにという願いが込められています。

だてまき



まきものに似ている
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。

くいきんとん



きんとん(金団)
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
に願いが込められています。

た田づくり



た田んぼにこいわし
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

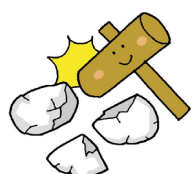


お雑煮は1年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な郷土料理です。地域の数だけお雑煮があると言われるほど多種多様で、だしや味付け、もちの形などに違いがあります。

かがみびら 鏡開きは1月11日です



1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡成ちは、年神様へお供え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>せいけつ 清潔な「ランチマット・エフロン・ さんかくさん 三角巾・マスク(給食当番)」の準備を じゅんび お願いします</p>		<p>あさ 朝ごはんを た 食べてから どうこう 登校しよう!</p>	<p>15 始業式 伏古のみ給食あい</p> <p>ごはん しらたまじる 白玉汁 さんまのかばやき すのもの 酢の物 (わかめ・きゅうり)</p> <p>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 パイン缶</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/パイン缶</p>
			<p>22</p> <p>カレーライス だいこん 大根サラダ</p> <p>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・グリルビーフ・小麦粉・カレー粉・加味粉・キャップ・鶏がら/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油</p>	<p>23</p> <p>しょうゆラーメン だいごくいも 大学芋 あまくさ 大草オレンジ</p> <p>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</p>
<p>19</p> <p>豆腐入りカレーピラフ くしろさん 釧路産たらフライ ヨーグルト和え</p> <p>胚芽米・大麦・バター・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/釧路産鰯フライ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト</p>	<p>20</p> <p>ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー</p> <p>白飯/鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにやく・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</p>	<p>21</p> <p>パンズパン コーンクリームスープ いかバーグ あさりのスパゲティサラダ</p> <p>パンズパン/コーン・パ・コ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏がら/いかバーグ・片栗粉/あさり・生姜・スパゲティ・胡瓜・人参・ごま油・ごま</p>		
<p>26</p> <p>わかめごはん けんちん汁 あげぎょうざ</p> <p>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ぎょうざ(冷凍)</p>	<p>27</p> <p>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)</p> <p>白飯/豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・長ねぎ・干し椎茸・グリルビーフ・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</p>	<p>28</p> <p>まめ 豆パン ポークシチュー こまつな 小松菜サラダ いよかん</p> <p>豆パン/豚肉・にんにく・セリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・加味粉・キャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏がら/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油/いよかん</p>	<p>29</p> <p>豚すき丼 みそ汁 (白菜・油揚げ) おうとうかん 黄桃缶</p> <p>白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/白菜・油揚げ/黄桃缶</p>	<p>30</p> <p>開成:5年生宿泊学習</p> <p>パスタクリームソース スパイシーポテト</p> <p>ソフト麺・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・スライス豆乳・豚骨/じゃがいも・カレー粉</p>

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★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。

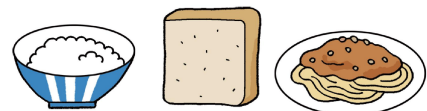


朝ごはんは 大切なエネルギー源

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、脳と体を目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エ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



ごはんやパン、めんにはエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日エネルギーを元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



冬休み中も
朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

