



# 給食だより

## 冬休み号



令和7年（2025年）12月25日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

健康管理をしっかりして楽しい冬休みを！

月	火	水	木	金
	<b>1月</b>			
3学期のスタートには 清潔なランチマット、エプロン、三角巾、マスクを忘れずに 持ってきてください。				
<b>19</b> 横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ りんご	<b>20</b> ごはん マーボー豆腐 揚げきょうざ ナムル	<b>21</b> 広東めん 大学いも パイン缶	<b>22</b> 鶏ごぼうごはん 南瓜チーズフライ からし和え	<b>15</b> 始業式 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶
ベーコン ジャガイモ 玉葱 人参 バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 国産大豆豆腐ハンバーグ 片栗粉 スライスチーズ りんご	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長葱 椎茸 みそ オイスターソース ごま油 片栗粉 ぎょうざ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	豚肉 生姜 にんにく えび いか 玉葱 もやし 白菜 人参 たけのこ メンマ 椎茸 きくらげ チンゲン菜 ごま油 片栗粉 さつまいも 水飴 ごま パイン缶	米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 みそ ごぼう 人参 油揚げ ごま かぼちゃチーズフライ ハム 小松菜 もやし	豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 椎茸 たけのこ ほうれん草 長葱 ごま油 ししゃも 小麦粉 卵 あさり 生姜 のり ひじき 水飴
<b>26</b> 揚げパン 塩ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	<b>27</b> カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ はっさく	<b>28</b> 味噌うどん チーズボテト焼き いよかん	<b>29</b> 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	<b>30</b> ごはん スンドゥブチゲ いわしカリカリフライ ごま和え
パン シナモン ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 葱 生姜 にんにく ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 いちごのデザート	豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ ケチャップ ベーコン ほうれん草 もやし ごま はっさく	鶏肉 生姜 にんにく 豆みそ みそ ごま油 揚げ つと 椎茸 ほうれん草 長葱 じゃがいも バター 牛乳 チーズ いよかん	米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 椎茸 グリンピース ごま油 星のコロッケ 果物缶（みかん パイン 黄桃 梨） ヨーグルト	豆腐 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 あさり 人参 玉葱 えのき茸 にら いわしカリカリフライ ほうれん草 白菜 ごま

\*牛乳は毎日 200mL が1個つきます。

\*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合があります。

\*貝や海藻などの海産物には、小さなエビやカニが混入している場合があります。

ご了承ください。



# お節料理のいわれ

みなさんのご家庭では、お節料理を食べますか？ お節料理とは、節日（節句）に作られる料理のことです。節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。

年神を迎えるときは、煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、冷めてもおいしくいただける工夫がなされています。

日本の伝統食文化のひとつであるお節料理には1つ1つにいわれがあり、新しい年への願いが込められています。その意味を考えながら味わってみませんか？

## 黒豆

「まめ」に暮らせるようにと邪気を払い、無病息災を願ったもの。

## 数の子

「数の子」はニシンの卵。子宝と子孫繁栄を願ったもの。

## 昆布巻き

「養老昆布ニよろこぶ」で不老長寿、また「子生（こぶ）」の字をあてて子孫繁栄を願ったもの。

## 栗きんとん

「きんとん（金団）」は金色の団子のこと、金銀財宝を意味し、金運を願ったもの。

## 伊達巻

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物（書物）に似た形から学問や教養を持つことを願ったもの。

## 紅白なます

紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。

## 田作り

いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから五穀豊穣を願ったもの。

## 海老

ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮をくり返すことから、出世を願ったもの。

## 冬休みに作ってみませんか？

1月の献立から…

### ほうれん草とベーコンのサラダ

〈材料 4人分〉

ベーコン	30g (2枚)
ほうれん草	120g (4株)
もやし	60g (1/3袋)
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	少々
白いりごま	少々

〈作り方〉

- ①ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきっておく。
- ②ほうれん草はゆでてから水にとってしづり、一口大に切る。
- ③もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ボールに調味料をあわせ、ドレッシングを作る。
- ⑤水気をきった野菜と①、白いりごまドレッシングを混ぜて盛り付ける。

ベーコンの旨味が効いた人気のサラダです。



\*ベーコンは、アルミホイルを敷いたトースターで焼いてもOK！