



# 給食だより



札幌市立新陵中学校  
札幌市立八軒中学校

早いもので2025年も終盤に近付いています。これから寒さがより厳しくなります。体調管理に気をつけて元気に冬休みを過ごしてください。3学期にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



## おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことといいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穣、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

## 知っていますか？ 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいだい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

## 地域や家庭に よって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物とともにをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

## 七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



# 予定献立

★牛乳は毎日200mLとなります。 ★献立の下段は、使用食材です。  
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。 予め御了承ください。  
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。 より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
			15 <b>始業式 (給食なし)</b>  	16 白飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます  白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 椿 蕃 豆板醤/ぶり 味噌 醤油 生姜 白ごま/大根 人参
19 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ 国産温州みかんゼリー	20 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え	21 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ 天草オレンジ	22 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	23 白飯 スンドゥブチゲ いわしのかりかりライ ごま和え
ワカメ入りエビの天ぷら 玉ねぎ人参のマッシュルーム炒め にんにくの豆板醤炒め トマトソースのトマト炒め 中濃ソースの豆板醤炒め 小松菜のからし和え 国産温州みかんゼリー(加工品)	胚芽精米 大麦 醤油 鶏肉 焼き 豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚げ 白ごま/サケフライ(加工品)/ハム 小松菜 もやし 醤油 からし	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カリフラワー 生姜 にんにく 豆板醤 もやし 長ねぎ ほうれん草/鶏肉 小麦粉 加ル粉 カルボナーラ 天草オレンジ オリーブオイル 醤油/バジル ほうれん草 もやし 醤油 白ごま	ワカメ入りエビの天ぷら 玉ねぎ人参のマッシュルーム炒め にんにくの豆板醤炒め トマトソースのトマト炒め 中濃ソースの豆板醤炒め 小松菜のからし和え 国産温州みかんゼリー(加工品)	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 醤油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 にら わしのかりかりライ(加工品)/ほうれん草 白菜 白すりごま 醤油
26 味噌うどん チーズポテト焼き いよかん	27 焼き豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	28 白飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル(小松菜)	29 背割りコッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ	30 肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ
ワカメ入り味噌うどん チーズポテト焼き いよかん	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 人参 玉ねぎ コロッケ チーズ 豆板醤/星のコロッケ(加工品)/みかん缶 バイオ缶 黄桃缶 梨缶 ヨーグルト	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椿 茄子 味噌 醤油 オイスター ソース ごま油 豆板醤 一味 片栗粉 /ぎょうざ(加工品)/ハム 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 豆板醤 白ごま	豚肉 すり身 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム バイオ 小麦粉 バター チーズ 料理酒 牛乳 豆乳/ホークウイナー ケチャップ 中濃ソース からし/キャベツ 人参 コソ からし	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 醤油 玉ねぎ りんご 卵 ターミン 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 白ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/十勝大豆コロッケ(加工品)

## ☆チョコクリーム☆

### 作り方

#### 材料 4人分

豆乳	120mL
水	80mL
チョコレート	8g
ココア(無糖)	大さじ1
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ1

- 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターを入れ、よくまぜておく。
  - 豆乳と水を合わせておく。
  - ①に②の半量を少しづつまぜながら入れる。 きざんだチョコレートを入れ、弱火で煮溶かす。
  - 温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。
- ※ 冷めてくるとどんどん固くなるので、少しゆるいくらいで火からおろすとよいでしょう。 また、火が強いと焦げてしまったり、出来上がりが粉っぽくなったりします。

給食のチョコクリームは甘さ控えめに作っています。 市販品のようには日持ちはしないので、作ったらその日のうちに召し上がりください。 また、豆乳を牛乳に変えて作ることができます。