



給食だより



札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

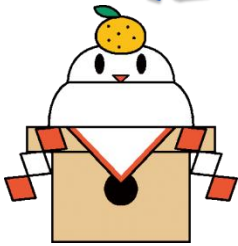
早いもので2025年も終盤に近付いています。これから寒さがより厳しくなります。体調管理に気をつけて元気に冬休みを過ごしてください。3学期にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



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、神様にお供えた料理のことでした。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、田づくりは五穀豊穡、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、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。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 つきます。 ★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
伝統的な行事食を知ろう 伝統的な行事の時につくられている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。 16日の給食はお正月メニューです☆			15 始業式 (給食なし) 	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 椎茸 醤油/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 味噌ワントンスープ チキンカツ チョコクリーム	23 白飯 スンドゥブチゲ いわしのカリカリライ ごま和え
リフト スパゲッティ えび いか あさり にんにく パセリ 小麦粉 揚げ粉 小麦粉 トマトピューレ トマト缶 クスターソース 中濃ソース 醤油/ きゅうり 人参 醤油 ごま油 白ごま/国産温州みかんゼリー(加工品)	胚芽精米 小麦 醤油 鶏肉 焼き豆腐 豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚げ 白ごま/ササゲ(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 ねぎ ほうれん草 生姜 にんにく グリルソース 小麦粉 揚げ粉 揚げ粉 クスターソース 小麦粉 醤油/白ごま ほうれん草 もやし 醤油 白ごま	リフト 豚肉 生姜 にんにく 味噌 豆板醤 ごま油 マリナ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/鶏肉 小麦粉 鶏卵 パン粉/豆乳 フォルト コア コンスターチ	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-いわしの 揚げ(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
リフト 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 味噌 醤油 白すりごま 油揚げ つと 椎茸 ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも パター 牛乳 スライス	胚芽精米 小麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 人参 玉ねぎ コーン 椎茸 グリルソース ごま油 醤油/星の揚げ(加工品)/みかん缶 バイロ 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 椎茸 味噌 醤油 揚げ粉 スライス 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 すりみ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 パター チーズ スライス 牛乳 豆乳/ホーロー/クイナール 中濃ソース からし/キャベツ 人参 コーン からし	白飯 豚肉 マリナ 人参 もやし 小松菜 醤油 玉ねぎ りんご クスターソース 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、コーンスターチを入れ、よくまぜておく。
 - 豆乳と水を合わせておく。
 - ①に②の半量を少しずつまぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、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。市販品のように日持ちはしないので、作ったらその日のうちにお召し上がりください。また、豆乳を牛乳に変えても作ることができます。