

# 給食だより 1月号

令和7年12月25日  
札幌市立平岸小学校  
札幌市立平岸西小学校

## ～ 日本の伝統的な食文化を大切に！ ～

冬休みが始まります。年末年始には、お正月や七草がゆ、鏡開きなど、行事とともに日本の食文化に触れる機会が多くなります。行事と食べ物は、切っても切り離せないものです。時代が移り変わっても、昔からの習慣にこめられた人々の知恵や願いは残っています。冬休みにご家庭で、日本の行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### おせち料理

重箱には、「おめでたいことが積み重なりますように」という願いが込められています。



#### 「数の子」

にしんの卵です。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。



#### 「黒豆」

黒は魔除けの色です。また、豆に「まめ」をかけて「健康でまめに働けますように」と願います。



#### 「昆布」

「喜ぶ」という語呂合わせと、昔、「ひろめ」と呼ばれていたことから、喜びを広めると言う意味があります。



### 北海道のお雑煮



お雑煮とは餅に野菜、肉、魚介類などの具を加えた汁物で、主にお正月などハレの日に食べられます。「色々なものを一緒に煮る」という意味から、漢字で「雑煮」と書きます。具材には、その地域でとれる食べ物が使われます。北海道にもお雑煮の文化はありますが、明治以降に本州から移り住んだ人々が持ち込んだもののようです。そのため、北海道のお雑煮は、家庭によって大きくことなるのが特徴です。お雑煮から、我が家のルーツを探ることができるかもしれません。

### 鏡開き

神様にお供えした鏡もちをおろし、健康を祈り、お汁粉やぜんざいにいただく日です。神様は刃物を嫌うため、包丁を使わず、木づちなどで割ります。

### 春の七草



1月7日に、7種の野菜が入った「七草がゆ」を食べる習慣は、江戸時代に広まったと言われています。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、1年間、病気をせず元気にいられるよう祈って七草がゆが食べられていました。現在では、お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸を休めるという役割もあります。

# 1月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。



<p>1月20日（火）に愛媛県産「天草」という柑橘の果物を提供する予定です。清見オレンジと温州みかんをかけ合わせてできたのが「天草」です。</p> <p>果汁がたっぷりで、完熟した温州みかんのような濃厚な甘みが特徴です。</p> <p>楽しみにしててください！</p> 			<p>15日(木) 〈正月メニュー〉</p> <p>ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物</p> <p>白飯/白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/さんま、かたくり粉、小麦粉、しょうが、白ごま/きゅうり、カッパわかめ、緑豆はるさめ</p>	<p>16日(金)</p> <p>きつねうどん ごまポテト みかん</p> <p>ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれんそう/じゃがいも、白ごま/みかん</p>
<p>19日(月)</p> <p>わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ</p> <p>胚芽精米、おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、粒状小麦蛋白、でん粉、しょうが</p>	<p>20日(火)</p> <p>豚丼 味噌汁 天草</p> <p>※天草は、柑橘の果物です。</p> <p>白飯、豚肉ロース、小麦粉、かたくり粉、しょうが、グリーンピース/だいこん、にんじん、ごぼう/天草</p>	<p>21日(水)</p> <p>黒コッペパン ポーククリーム シチュー 小松菜サラダ 洋梨缶</p> <p>黒コッペパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、なし缶詰</p>	<p>22日(木)</p> <p>ごはん 豆腐とえびの チリソース ししゃものから揚げ おひたし</p> <p>白飯/豆腐、むきえび、かたくり粉、小麦粉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく/カラフトししゃも（予持ち）、小麦粉、かたくり粉/こまつな、もやし、糸かつお</p>	<p>23日(金)</p> <p>醤油ラーメン 大学芋 りんご</p> <p>ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ/さつまいも、水あめ、黒ごま/りんご</p>
<p>26日(月)</p> <p>豆腐入りカレー ピラフ 野菜コロッケ ヨーグルト和え</p> <p>胚芽精米、おおむぎ、バター、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、小麦粉、生パン粉、白ごま/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつめかん缶詰、ヨーグルト/</p>	<p>27日(火)</p> <p>カレーライス たたききゅうり</p> <p>白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレールウ/きゅうり、ごま油、白ごま</p>	<p>28日(水)</p> <p>横割りバンズパン コーンクリーム スープ イカバーグ あさりのスパゲティ サラダ</p> <p>横割りバンズパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/いか、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、かたくり粉/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/</p>	<p>29日(木)</p> <p>豚すき丼 味噌汁 パイン缶</p> <p>白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれんそう/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/パイン缶詰</p>	<p>30日(金)</p> <p>パスタクリーム ソース スパイシーポテト</p> <p>ソフトパスタ、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまごだけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳/じゃがいも</p>
<p>・給食で使用する予定の食品を記載しております（野菜・果物は天候により変更になる場合があります）。</p> <p>・あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意願います。</p> <p>・調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。</p>				
<p>平岸西小学校 TEL 821-7971 担当 栄養教諭 野寺 佑奈</p>				

## ～冬休み中も規則正しい生活を心掛けましょう！～

子どもたちが楽しみにしている冬休みがいよいよ始まります。

3学期も元気に登校するためには、休み中の過ごし方が大切です。夜更かしが続いてしまうと、朝起きれなくなり、朝ごはんを食べずに過ごすサイクルになりがちです。遅くても、朝9時までには朝ごはんを食べるように心掛けると、お昼ごはんまでに消化されることで、エネルギーが効率よく補給できます。

