

# 給食だより 1月号

札幌市立北栄中学校  
令和7年12月25日

～よいお年をお迎えください～

今年も、お子さんの健康と成長を願って、安全でおいしい給食を作るように給食室一同心がけてまいりました。チェンジャブル給食や玉ねぎ週間、リクエスト給食、食育教室など、食に関わる取り組みなどを通して、給食が、生徒にとって楽しく美味しい食歴の一部となり、健康や体力維持につながっていければと思っています。来年も様々な面から食育のアプローチをして行きたいと思っています。



## おせち

☆季節の変わり目である節句に、神様にお供えした料理が「おせち料理」です。

節句は1年に数日ありますが、中でも1番重要な正月のおせち料理が残り、おせち料理といえばお正月料理を指すようになりました。



### おせち料理は縁起物です

☆おせち料理は縁起物で、それぞれにいわれがあります。知っているようで意外と意味を知らない人も多いのではないのでしょうか。料理に込められた願いを知ることで、作る人も食べる人も、より「おせち料理」をおいしく感じて食べられそうですね。

最近ではおせちのテイクアウトや宅配、ふるさと納税もあるようです。おせちを選ぶのも楽しいかもしれません。

#### 黒豆



まめに働くさまや体が丈夫であることを意味し、勤勉で丈夫に暮らせるようにと願う。

#### ごまめ



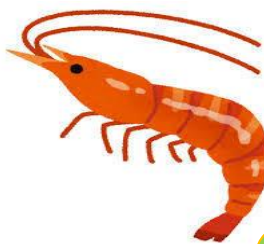
いわしは、田畑の肥料に使うと豊作になったということから、「五穀豊穰」を象徴しています。

#### 数の子



一腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う食材となっています。

#### えび



長いひげと、火を通すと曲がる背から「ひげが伸びて背が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いが込められています。

#### きんとん



この黄金の色から、財宝を表し、富を得る縁起物とされています。栗は、勝ち栗ともいい、縁起の良い食材になります。

#### 伊達巻



江戸時代の伊達者「しゃれ者」が着ていた着物に似ていたことから名づけられました。巻き物は書物や掛け軸に通じることから、学問成就の意味もあります。

#### 昆布巻き



「喜ぶ」にかけてお祝い事にはかせない食材です。「子生婦」と漢字を当てて、子宝に恵まれるという意味もあるそうです。

# 1月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
<p>～献立の表記について～</p> <p>●・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立</p> <p>★・・・乳製品を使った献立</p> <p>△・・・小麦・大麦を使った献立（醤油等の調味料も含まれます）</p> <p>■・・・牛肉を使った献立（エキス含む）</p> <p>◆・・・えびを使った献立</p> <p>（加工品に使用されているものも含みます。）</p> <p>※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。</p>			<p>15</p> <p>始業式</p>	<p>16</p> <p>△鶏ごぼうごはん</p> <p>★△かぼちゃチーズフライ</p> <p>△からし和え</p> <p>735kcal</p>
				<p>（胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・油揚げ・人参・ごぼう・油・味噌・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま）（かぼちゃチーズフライ【給食会既製品】・揚げ油）（ハム・小松菜・もやし・醤油・砂糖・からし）</p>
<p>19</p> <p>△焼き豚チャーハン</p> <p>△星のコロッケ</p> <p>★ヨーグルト和え</p> <p>777kcal</p>	<p>20</p> <p>ご飯</p> <p>△白玉汁</p> <p>△鯛の味噌照り焼き</p> <p>紅白なます</p> <p>805kcal</p>	<p>21</p> <p>●★△横割りパンズパン</p> <p>★△ベーコンシチュー</p> <p>△大豆豆腐ハンバーグ</p> <p>りんご</p> <p>765kcal</p>	<p>22</p> <p>ご飯</p> <p>△スンドゥブチゲ</p> <p>いわしのかかりフライ</p> <p>△ごま和え</p> <p>801kcal</p>	<p>23</p> <p>△醤油ラーメン</p> <p>△大学芋</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>778kcal</p>
<p>（胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ホールコーン・しいたけ・枝豆・油・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま油）（星のコロッケ【給食会既製品】・揚げ油）（みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋なし缶・ヨーグルト）</p>	<p>（精白米）（白玉もち・鶏もも肉・つとかまぼこ・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・しいたけ・醤油・酒・みりん・ムロアジ節・かつお節・昆布）（ぶり・味噌・醤油・酒・生姜・砂糖・みりん・ごま）（大根・人参・砂糖・酢・塩）</p>	<p>（横割りパンズパン）（ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ）（大豆豆腐ハンバーグ【給食会既製品】・醤油・砂糖・みりん・片栗粉）（りんご）</p>	<p>（精白米）（豆腐・豚肉・生姜・にんにく・トウバンジャン・油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鶏ガラ・昆布・煮干し）（いわしのかりかりフライ【給食会既製品】・揚げ油）（ほうれん草・白菜・醤油・砂糖・ごま）</p>	<p>（ソフトラーメン）（豚肉・メンマ・生姜・にんにく・ごま・醤油・酒・みりん・つとかまぼこ・もやし・人参・玉ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（さつま芋・揚げ油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま）（ブルーベリーゼリー【給食会既製品】）</p>
<p>26</p> <p>★コーンピラフ</p> <p>●△高野豆腐フライ</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>853kcal</p>	<p>27</p> <p>ご飯</p> <p>△マーボー豆腐</p> <p>△ぎょうざ</p> <p>△ナムル</p> <p>867kcal</p>	<p>28</p> <p>△揚げパン</p> <p>△塩ワタンスープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>745kcal</p>	<p>29</p> <p>△カレーライス</p> <p>△ほうれん草とベーコンのサラダ</p> <p>オレンジ(予定)</p> <p>786kcal</p>	<p>30</p> <p>△◆パスタシーフード</p> <p>トマトソース</p> <p>△厚揚げサラダ</p> <p>706kcal</p>
<p>（胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油）（高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・ごま・揚げ油）（夏みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋なし缶・寒天缶・リンゴジュース・砂糖・ワイン）</p>	<p>（精白米）（豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・しいたけ・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・酒・黒砂糖・オスターソース・ごま油・トウバンジャン・片栗粉）（ぎょうざ【給食会既製品】・揚げ油）（ハム・小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油・トウバンジャン・ごま）</p>	<p>（ソフトフランスパン・揚げ油・砂糖・シナモン）（ワタンスープ・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・鶏ガラ・豚骨・昆布・煮干し）（じゃが芋・ハム・人参・きゅうり・玉ねぎ・エッグフリーマヨネーズ・酢・砂糖）</p>	<p>（精白米）（豚肉・にんにく・生姜・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・油・小麦粉・カレー粉・カレー粉・ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ）（ベーコン・ほうれん草・もやし・醤油・砂糖・油・白ごま）（日本産オレンジまたはパン缶）</p>	<p>（ソフトパスタ）（ベーコン・えび・いか・あさり・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・トマトピューレ・ホールトマト・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ）（厚揚げ・生姜・キャベツ・人参・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま）</p>

## 給食レシピ 「ほうれん草とベーコンのサラダ」 4人分

ベーコン 25g(2枚)    ほうれん草 120g(1/2袋)    もやし 120g(1/2袋)  
 醤油 10g    酢 5g    砂糖 3g    サラダ油 3g    こしょう 少々    白ごま少々

- ① ベーコンは千切りにして炒めて粗熱をとる。ほうれん草は2cm幅に切ってゆでて水にとって冷ます。もやしもゆでて水にとって冷ます。
- ② ①に調味料とごまを入れて混ぜて出来がり。