



きゅうしよくだより

令和7年 12月 25日
札幌市立北陽小学校
札幌市立新川小学校



日本の食文化



年越しそば

年越しそばは、江戸時代に始まった習慣で、元々は大みそかの夜の祝膳の一つだったそうです。今日では、そばが細く長いことにあやかり、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったといえます。他の麺類に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあります。



おせち料理

おせちというのは、季節の変わりめの節日に食べる料理のことで、「御節供料理」といういたものが短くなった名前です。おせち料理は地方や家庭によって異なりますが、昔ながらのおせち料理には、願いや祝いを意味する食べ物が入っています。一部をご紹介します。



くろまめ

まめ（真面目）に働
きまめ（健康）に暮ら
せるようにという願い
がこめられています。

かずのこ

かずのこは、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。



えび

えびは火を通すとくる
りと曲がることから、腰が
曲がるまで長生きする
ようにと願います。



かまぼこ

赤と白はおめでたい色
です。他にも、にんじんと大
根で作る紅白なますなど、
紅白のものがあります。

こんぶ

「喜ぶ（よろこぶ）」という語
呂合わせと、「ひろめ」と呼ば
れていたことから、喜びを広め
るという意味があります。



おぞうに

年越しの時、神様にお供え
したもちや野菜などを煮て食
べたのがはじまりだそうです。
お雑煮を食べる際には旧年の
収穫や無事に感謝し、新年の
豊作や家内安全を祈ります。

いろいろなものを混ぜて煮
るので、「煮雑（にまぜ）」と呼
ばれるようになり、その後「雑
煮（ぞうに）」になったといわれ
ています。

東日本は四角い切りもち、
西日本は丸いもちが多いよ
うです。地域や家庭によっ
ても、味付けや入る具材がちが
います。



七草がゆ

1月7日に春の初めにはえる若菜入りのおかゆを食べて一年の
邪気を払う風習があります。

本来、七草がゆを作る準備は1月6日の夜から始められ、「七草
囃子」を唱えながら、おかゆに入れる野草をすりこぎや包丁などで
たたいて細かく刻み、7日の朝に炊いて食べます。お正月のごちそ
う続きで疲れた胃腸を休める意味もあったとされています。

春の七草



1月の予定こんだて

月	火	水	木	金
3学期の給食は1月15日（木） 始業式からスタートします。 ランチマット・エプロン・三角巾 （または帽子）の用意をお願いいた します。清潔なハンカチ・ティッシ ュも忘れずに持たせてください。			15日 パスタクリームソース あっあげサラダ	16日 わかめごはん けんちんじる みそあじ あげぎょうざ
			ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉 ねぎ たもぎたけ 小麦粉 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま/ 3学期始業式	胚芽米 大麦 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 大根 ごぼう 長ね ぎ/ぎょうざ/
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし	くらコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ おうとうかん	ごはん さつまじる ハンバーグきのこソース しょうがあえ	ごもくうどん チーズポテト はっさく	ほうれんそうピラフ とんかつ あまくさ
精白米/豆腐 豚肉 生姜 にん にく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 ごま油 豆板醤 片栗粉/子持ち カラフトししゃも(カペリン) 小麦 粉 片栗粉/小松菜 もやし 系か つお/	黒コッペパン/あさり ベーコン ジャ がいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミル ク チーズ /大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油/ 黄桃缶詰/	精白米/鶏肉 さつまいも 豆腐 こ んにゃく にんじん 大根 ごぼう 長 ねぎ/ハンバーグ たもぎたけ ぶな しめじ えのきたけ 干し椎茸 片栗 粉 白ごま/ほうれん草 もやし 生 姜/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと に んじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク /はっさく/	胚芽精米 大麦 バター ベーコ ン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほうれん草/豚肉 小麦粉 卵 パン粉/天草/
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん いもだんごじる ほっけフライ ごまあえ	まめパン サーモングラタン ほうれんそうとしめじの サラダ りんご	スープカレー （ザンギトッピング） コールスローサラダ	みそバターコーン ラーメン フレンチポテト パインかん	たきこみいかめし いしかりなべ かぼちゃコロッケ
精白米/鶏肉 じゃがいも 片栗 粉 にんじん 大根 ごぼう 長ね ぎ/日本海産ほっけフライ/ほうれ ん草 白菜 白ごま/	豆パン/鮭 玉ねぎ マカロニ にんじ ん 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ パン粉 パセリ/ ハム ほうれん草 ホールコーン ぶ なしめじ 白ごま/りんご/	精白米 じゃがいも ごぼう にんじ ん さやいんげん 鶏肉 生姜 にん にく 片栗粉 玉ねぎ セロリ りんご トマト缶詰/キャベツ にんじん ホー ルコーン/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ にん じん 生姜 にんにく 白ごま ごま 油 豆板醤 もやし メンマ ほうれ ん草 長ねぎ ホールコーン バ ター/じゃがいも/パイン缶詰/	胚芽米 もち米 いか さきいか 小松菜/鮭 豆腐 キャベツ にん じん 玉ねぎ つきこんにゃく ぶ なしめじ 長ねぎ/南瓜コロッケ/
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>北海道の郷土料理や北海道産の食 材を使ったメニューが登場します。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>きゅうしょくしゅうかん</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>北陽小おおぞら学級 校外学習</p> </div> </div>				

★牛乳は1人1本(200ml) 毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。

1月26日~30日 給食週間があります

1月26日~30日は、給食週間です。給食を通して、食べることに楽しみをもってもらうとともに、食べ物の大切さや食べることへの感謝の気持ちをもつことを目的としています。

●「北海道を食べよう!」メニュー・・・北海道の郷土料理や北海道産の食材を使ったメニューが給食に登場します。

学級に資料を配付します。

●テレビ放送・・・給食室の紹介やクイズを予定しています。

●「ラッキーにんじん」を探せ!・・・1月26日(月)のいもだんご汁の中に星の形のにんじんを入れます。当たった人はラッキー!?

●調理員さんへのメッセージ・・・調理員さんへの感謝の気持ちや伝えたいこと等を手紙に書こう!

●ぱくぱく週間・・・各クラスで決めた料理の食缶を空にしよう!

●ピカピカ週間・・・食器や配膳台をきれいに返そう!